

© Editura Fundației România de Mâine, 2007
Editură acreditată de Ministerul Educației și Cercetării
prin Consiliul Național al Cercetării Științifice (din Învățământul Superior)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GORAN BĂZĂREA, LAURA

Introducere în socio-psihologia sportului / Laura Goran
Băzărea, Mihaela Mărășescu, București: Editura Fundației
România de Mâine, 2007

Bibliogr.

ISBN 978-973-725-980-6

316.356.2:796

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă și prin orice mijloc
tehnice, este strict interzisă și se pedepsește conform legii.

Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului
REVINE EXCLUSIV AUTORULUI/AUTORILOR

Redactor: Octavian CHEȚAN

Tehnoredactor: Magdalena ILIE

Copertă: Cornelia PRODAN

Buc. de tipar: 12.12.2007; Coli tipar: 7,25

Format: 16/61x86

Editura Fundației România de Mâine
Bulevardul Timișoara, Nr. 58, București, Sector 6,
Tel./Fax: 021 / 444.20.91; www.spiritiarot.ro
e-mail: contact@edituraromaniademaine.ro



UNIVERSITATEA SPIRU HARET
FACULTATEA DE SOCIOLOGIE-PSIHOLOGIE

LAURA GORAN BĂZĂREA
MIHAELA MĂRĂȘESCU

INTRODUCERE ÎN SOCIOPSIHOLOGIA SPORTULUI

EDITURA FUNDAȚIEI ROMÂNIA DE MÂINE
București, 2007

CUPRINS

Cuvânt înainte.....	7
I. Sistemul de personalitate (Laura Goran Băzărea)	9
I.1. Caracterizare și trăsături generale. Precizări terminologice	9
I.2. Evoluții înregistrate în stadii personalității	13
I.3. Stadijalitatea umană. Câteva teorii	15
A. Teoria lui Erik Erikson privind dezvoltarea psihosocială	16
B. Dezvoltarea cognitivă – Jean Piaget	18
C. Dezvoltarea morală și cognitivă sau disingerea binelui de rău – Lawrence Kohlberg	23
D. Dezvoltarea psihosexuală – Sigmund Freud	27
I.4. Laturile personalității	27
I.5. Personalitatea individului și relațiile interpersonalne	33
I.6. Personalitatea sportivului de performanță	34
<i>Întrebări de autoevaluare.....</i>	<i>35</i>
II. Imaginea de sine (Laura Goran Băzărea, Mihaela Mărgescu)	36
II.1. Definiție și caracterizare generală	36
II.2. Problematica imaginii de sine și importanța ei în activitatea sportivă	40
II.3. Rolul succesului și al eșecului în formarea imaginii de sine la sportivii de performanță	43
II.4. Rolul încrederei în sine pentru performanța sportivului	44
<i>Întrebări de autoevaluare.....</i>	<i>45</i>
III. Motivația și afectivitatea (Laura Goran Băzărea)	46
III.1. Ce este motivația? Delimitări conceptuale	46
III.2. Componenta motivației și funcțiile ei	48
III.3. Formele motivației	51
III.4. Motivele activității sportive	52
III.5. Motivație și performanță	53
III.6. Trăirile afective și rolul lor în activitatea sportivă	
Emoțiile sportivilor	55
<i>Întrebări de autoevaluare.....</i>	<i>60</i>
IV. Activitățile sportive și specificul acestora (Laura Goran Băzărea, Mihaela Mărgescu)	61
IV.1. Instituții și organizații	61

IV.2. Specificul organizațiilor sportive	62
IV.3. Sportul ca activitate socială	63
a. Originea sportului	63
b. Între meserie și pasiune	65
c. Obiectivele sportului	68
d. Fracționarea sportului și funcțiile sale	68
IV.4. Grupul sportiv — un grup social	69
a. Caracteristicile grupului sportiv	70
b. Dinamica grupului	71
c. Problematika liderului. Rolul liderului în obținerea performanțelor sportive	73
IV.5. Fenomene psihosociale în sport. Tipuri de relații interpersonale în activitatea sportivă	75
Întrebări de autoevaluare	76
V. Relația randament-performanță-satisfacție (Mihaela Mărășescu)	77
V.1. Definirea termenilor	77
V.2. Evaluarea performanțelor	80
V.3. Motivația și rolul ei în obținerea performanțelor sportive	81
V.4. Mijloace de evaluare a performanțelor	87
Întrebări de autoevaluare	88
Anexe (Laura Goran Băzrica, Mihaela Mărășescu)	89
Anexa 1 — Imaginea de sine și rolul ei în atingerea performanțelor sportive. Metodologia cercetării	91
Anexa 2 — Fișă de randament	110
Anexa 3 — Scorurile subiecților	111
Anexa 4 — Fișă de autoapreciere și Scala Rosenberg	112
Anexa 5 — Interpretare Scala imaginii de sine — Rosenberg	113
Anexa 6 — Aprecierii coechipierilor	114
Bibliografie minimală	115

CUVÂNT-ÎNAINTE

Lucrarea pe care o supunem atenției se adresează, în primul rând, studenților de la toate facultățile (indiferent de forma de învățământ pe care o frecventează). Ea este utilă, în egală măsură, și tuturor celor interesați de lumea sportivă, de activitatea sportivă în general, și mai ales de sportul de performanță. Contrară pe o problemă de actualitate, din perspectiva psihologiei și a sociologiei, lucrarea abordează relația care se instituie între nivelul și corespondența imaginii de sine a sportivului, de performanță și performanțele profesionale din cadrul organizațiilor sportive.

Pe parcursul lucrării se definește și caracterizează personalitatea (capitolul I), cadrul de manifestare a imaginii de sine (capitolul II), procesul motivațional și al eficientității (capitolul III), se prezintă activitățile sportive și specificul lor (capitolul IV), precum și relația randament-motivație-satisfacție în procesul sportiv (capitolul V) atât dintr-o perspectivă generală, cât și din perspectiva specificului temei abordate, ținând cont de faptul că cercetarea propriu-zisă realizată de noi (capitol prezentat la *Anexe*) s-a desfășurat în cadrul mediului sportiv, dar și din perspectiva psihosociologiei sportului, așa încât, în urma corelării acestor modalități de abordare, care sunt complementare, dar totuși distincte, oferim o imagine de ansamblu a acestui fascinant fenomen, imagine care să stabilească relațiile dintre variabila *imaginea de sine* și performanțele sportive. Astfel, s-ar putea explica de ce anumiți sportivi sau echipe „mai bine cotate” atât din punct de vedere al performanțelor, cât și din punct de vedere financiar au putut fi depășite categoric în timpul concursurilor de adversari aparent mai slab cotați. De câte ori multe ori aceștia din urmă, în ciuda obstacolelor de natură materială, au reușit să îi surclaseze pe cei din vârful ierarhiei (clasamentului), tocmai datorită capacității lor de a exploata la maxim resursele interne personale, *capabile să-și asigure performanța sportivă* (de altfel, subiectul este de mare actualitate și poate stăruie interzis din partea persoanelor implicate în activitatea sportivă).

În plus, o asemenea abordare, dintr-o astfel de perspectivă, ar putea deschide noi perspective în domeniul sportului de performanță. În zilele noastre, când sportul a ajuns un fenomen social, cu ample implicații la nivel european și mondial, când cu eforturi consistente se investesc sume de-a dreptul fabuloase în activitatea sportivă pentru obținerea unor performanțe, se consideră că singura modalitate de stimulare a unui sportiv o reprezintă stimulentele financiare. Mulți antrenori, președinți de cluburi, de federații sau manageri sportivi consideră că șansele de a obține performanțe în domeniul

sportiv sunt mai mari pe măsură ce stimulantul financiar atinge un nivel tot mai înalt. Cu alte cuvinte, banii ar constitui principala sau chiar singura modalitate de a declanșa un comportament adecvat obținerii performanțelor sportive. Greșit!, spunem noi, întrucât aceasta ar însemna să înțelegem fenomenul sportiv într-o manieră simplistă și reductionistă, care limitează resursele psihice personale ale unui sportiv. Da mai mult, o asemenea abordare a problemei ar presupune robotizarea ființei umane, în cazul de față a sportivului, reducând întreaga sa activitate la schema Stimul-Răspuns, în care stimulul îl constituie banul, iar reacția, comportamentul adecvat obținerii performanței de ordin sportiv. Or, această perspectivă este total neumană, chiar periculoasă, uneori ducându-se la limită. Așa cum auzim tot mai des în ultima vreme, de cele mai multe ori managerii de cluburi sportive investesc sume uriașe în susținerea activității unor sportivi pe care îi patronază și, totuși, performanțele întârzie să apară. În astfel de situații ei aruncă vina exclusiv pe sportivi, deși, spun ei, „le-au fost asigurate toate condițiile materiale/financiare”.

Din nefericite, cluburile sportive românești se confruntă adesea cu probleme de management, precum lipsa de organizare sau de comunicare adecvată între diferitele niveluri ierarhice, neglijarea unui climat de muncă adecvat sau ignorarea importanței relațiilor interpersonale menite să asigure o bună eficiență în procesul muncii. Cu toate acestea, se fac eforturi extraordinare din punct de vedere financiar, ignorându-se însă o serie de alți factori determinanți în obținerea performanței sportive. Și totuși, în anumite ramuri sportive precum gimnastica, box, fotbal sau handbal (acestea sunt doar câteva exemple) s-au obținut o serie de rezultate merituose! Așadar, așa cum am mai precizat, nu întâmplător lucrarea se încheie cu *diagnosticarea și evaluarea importanței pe care forma-imaginii de sine o are în obținerea performanței sportive, în cazul fotbalistilor profesioniști, o cercetare concretă realizată de noi.*

Ținem să subliniem, totodată, rolul însemnat al educației fizice și al sportului în general pentru o dezvoltare armonioasă și pentru fortificarea fizică necesare sănătății oricărui individ. Prin practicarea sportului încă de la vârste fragede se pot forma calități deosebite, indivizi dezvoltati fizic și psihic, intelectual și afectiv, oameni activi și conștienți, sănătoși, cu dorință de viață. Bucuria realizării succesului, speranța, încrederea, simțul onoarei și al datoriei sunt elări afective ce însoțesc permanent exercițiul fizic de zi cu zi, dar mai ales sportul de performanță.

Începem prin a sublinia că lucrarea este redactată într-o modalitate ce asigură o cale euristică în învățare, astfel încât beneficiarii să poată afla cu relativă ușurință semnificația termenilor și conceptelor-cheie specifice, de o mare diversitate, folosite cu prioritate în studiul *sociopsihologiei sportului*.

Laura Goran Băzile
Mihaila Mărășescu

I. SISTEMUL DE PERSONALITATE

Concepte-cheie:

- Personalitate
- Personologie
- Determinanții personalității
- Laturile personalității
- Stadiulitatea umană
- Sportiv de performanță

I.1. Caracterizare și trăsături generale. Precizări terminologice

Analiza funcțională a diferitelor elemente luate separat conduce la rezultate pozitive numai atunci când le considerăm ca veniți ale unui întreg indivizibil, aflate în strânsă legătură. În plan psihologic, aceste „elemente” ar fi procesele, funcțiile și însușirile psihice, ceea ce constituie întregul, respectiv *personalitatea umană*. Problematika personalității ocupă și astăzi un loc central atât în cercetările teoretice, cât și în cele cu caracter practic-aplicativ. Cu toate acestea, trebuie să recunoaștem faptul că în afară de inteligență, niciun alt concept al psihologiei nu este atât de complex ca cel de personalitate. Multitudinea definițiilor pe care le cunoaște termenul nu reprezintă decât una din manifestările limitelor cunoștințelor în acest domeniu. Personalitatea a fost și va rămâne câmpul de dezbatere al multor discipline științifice, cunoașterea acestora și a omului continuând să căminând suprema performanță a științei. Ne găndim aici, la *Personologie*, care constituie o „ramură a psihologiei care se adresează, în principal, studiului omului și factorilor care-l determină” (H. Murray – autor care a și introdus termenul de *personologie* în lucrarea *Exploration de la personnalité*, în 1938).

Obiectivele personologiei sunt de ordin teoretico-doctrinar, evaluativ-metodologic, investigativ, dar și aplicativ. De ce este atât de necesară studierea personalității? Ca sistem deschis și complex, în permanență schimbare, studiul personalității este *motivul intrinsec*, existând o curiozitate naturală, specific umană în legătură atât cu propria individualitate, cât și cu a celorlalți; identificăm și un *motiv umanitar* (multitudinea crizelor și problemelor cu care se confruntă omenirea are ca motiv fundamental ființa umană și, de aici, necesitatea ameliorării naturii umane). Se apreciază că, la ora actuală, pot fi delimitate cu ușurință cel puțin 10-12 *școli personologice*, care au ca nucleu de studiu una din teoriile cu privire la personalitatea umană. Printre cele mai cunoscute menționăm *teoria psihanalitică* (la care au adus contribuții A. Adler, S. Freud, E. Erikson, C.G. Jung), *teoria behavioristă* (al cărei pionier este J. Watson), *teoria umanistă a trăsăturilor de personalitate* (al cărei teoretician este G. Allport, C. Rogers, A. Maslow) ș.a. Fiecare dintre aceste teorii urmărește să găsească un cadru specific de referință și un început, unic, din care să deducă întreaga construcție.

În ceea ce privește termenul de *personalitate*, acesta derivă din latinescul *persona* care se referea la măștile folosite de actori în teatrul antic. Priveste o aparență, o figură publică pe care individul o dezvoltă pentru cei din jur. Evoluază către un conținut complex în care se lasă în considerare nu doar caracteristicile externe, vizibile, ci și cele interne, ascunse și, mai ales, interacțiunea acestora. Redă un conținut original alcătuit din însușiri comparabile, dar structurat *sui-generis*, în virtutea unei legături interne, intraindividuale, cu valență irepetabilă, de unicat, ceea ce acordă personalității un grad de stabilitate și predictibilitate.

Conceptul de personalitate este prezent în toate științele socio-umane: de exemplu, în psihologie se vorbește de „persoană”, „personalitate”, „personaj” sau „tulburări de personalitate”; în sociologie se utilizează frecvent termenul de „personalitate socială”, în filosofie de „om” sau „esență umană”.

În literatura de specialitate găsim o întreagă înșiruire de definiții ale personalității. De exemplu, G.W. Allport, în 1973, enumera nu mai puțin de 50 de definiții, iar McClelland găsește peste 100 de definiții ale aceluiași termen. Unii autori încearcă să exprime în definiție caracterul complex al structurii personalității, accentuând asupra ordinii și regulii de compunere a unor elemente calitativ distincte (cum sunt cele biologice, fiziologice, psihologice și socioculturale).

Iată câteva exemple de definiții propuse personalității, după cum urmează:

- Personalitatea reprezintă configurarea caracteristicilor individuale și căile de comportament care determină adaptarea unuia a unui individ la mediul său (E. Hilgard și R. Atkinson, *Introduction to Psychology*).

- „Elementul stabil al conduitei unei persoane; ceea ce o caracterizează și o diferențiază de o altă persoană (Norbert Sillamy, *Dictionarul de Psihologie Larousse*, Editura Enciclopedică, București, 1996, pag. 231).

- Termenul de personalitate se referă la acele „dispoziții generale și caracteristice pe care le exprimă o persoană și care conturează identitatea ei specifică” (covor. Ursula Schiopu, *Dictionar de Psihologie*, Editura Babel, București, pag. 517).

- Personalitatea constituie totalitatea particularităților psihologice care caracterizează un om particular (R. Meili, *La structure de personnalité*).

- Personalitatea este definită ca un model al caracteristicilor de gândire, simțire și comportament ce persistă peste timp și situație, ceea ce distinge o persoană de alta (E.J. Phares, *Introduction to Personality*).

- Personalitatea este „ansamblul de trăsături morale și intelectuale, de însușiri și aptitudini sau defecte care caracterizează modul propriu de a fi al unei persoane, individualitatea ei comparativ cu alte persoane” (Constantin Gorgos, *Dictionarul Enciclopedic de Psihiatrie*, Editura Medicală, București, 1989, pag. 428).

- După Sheldon (inspirat din lucrările lui Warren și Allport) personalitatea este „organizarea dinamică a aspectelor cognitive, afective, conative, fiziologice și morfologice ale individului” (H. Piéron, în *Vocabularul psihologiei*, Editura Univers Enciclopedic, București, 2001, pag. 260).

- „Personalitatea am asociat-o cu mecanismul și logica generală de organizare și integrare în sistem genetic supraordonat a componentelor bioconstituționale, psihice și socioculturale. Persoana și personalitatea sunt determinate pe care le atribuim exclusiv omului” (M. Golu, *Fundamentele psihologiei. Compendiu*, Editura Fundației România de Mâine, București, 2000, pag. 285). „Personalitatea este un sistem hipercomplex, cu autoorganizare, teleonomie, determinat biologic și sociocultural, cu o dinamică specifică, individualizată” (idem, pag. 287).

Evident că exemplele ar putea continua, ceea ce trebuie însă să subliniem este faptul că în ciuda deosebirii punctelor de plecare și a procedeelelor de analiză, majoritatea autorilor contemporani relevă, în calitate de radical comun al definirii personalității, atributul unității, integralității și structuralității. Chestiunea care conține să fie controversată este aceea a raportului dintre ponderea determinărilor interne (ereditare) și cea a condiționărilor externe în structurarea întregului personalității, dintre stabili și dinamici.

O definiție clasică a personalității, prin gen proxim, probabil că nici nu este posibilă. Cel puțin la ora actuală nu putem avea pretenție la așa ceva; vom continua multă vreme să operăm cu definiții relative, parțiale, care delimitează diferite direcții concrete de investigație, diferite laturi ale personalității.

Adoptând ideea că personalitatea este un sistem dinamic hipercomplex, trebuie să admitem o serie de convenții de ordin operațional-logic, și anume: delimitarea ei de la un anumit nivel de abstractizare; organizarea ierarhică, plurinivelară; realizarea unei comunicații bilaterale cu mediul și efectuarea unor sarcini specifice de reglare; caracterul emergent și independența relativă față de elementele componente; îmbinarea analizei structurale cu analiza concret-istorică; analiza structurii interne pe baza metodei blocurilor funcționale complementare, și nu prin reducere la elementele substanțiale, energetice sau informaționale. Personalitatea este o dimensiune supraordonată, cu funcție integrativ-adaptivă a omului, care presupune existența celorlalte dimensiuni – biologică și fiziologică, dar nu este nicio prelungire, nicio imagine proiectivă a conținutului acestora.

Mecanismul fundamental care asigură formarea structurii personalității este integrarea ierarhică. Din procesul general al integrării sistemului uman se desprind trei tipuri principale de legături:

a) legături primare, înăscute, determinate de relațiile din interiorul organismului;

b) pe baza acestora se sintetizează legături secundare după principiul condiționării;

c) definiții pentru sistemul personalității sunt legăturile de ordinul III (terciare).

d) Spre deosebire de cele secundare, care se elaborează pe baza valorii de semnificare a stimulilor, acestea se formează pe baza sensului, a desemnării categorice a situațiilor, prin raportarea lor

concomitentă la stările proprii de motivație și la un ansamblu de norme și etaloane valorice elaborate social.

În ceea ce privește *determinanții personalității*, aceștia sunt ereditatea și mediul, aflate în interacțiune și având ponderi diferite. Și asta deoarece, din punct de vedere biologic, personalitatea este determinată exclusiv de anumite structuri naturale, din punct de vedere sociologic, totul este decis de societate (vorbind de matricea socială), iar în *viziune interacționistă* fiecare personalitate constituie rezultatul unei eredități, a unei constituții fiziologice în interacțiune, în cursul istoriei sale, cu toate incitățile mediului. Dar cum numărul circumstanțelor poate fi nelimitat, fiecare persoană este o individualitate originală, care rămâne până la moarte subiectul devenirii sale (P. Fraisse, *Traité de psychologie expérimentale*).

Așadar, personalitatea nu este numai biologică, nici numai psihosocială, ci este ansamblul structurat al dispozițiilor înăscute (ereditate, constituție) și achiziționate (mediu, educație, reacții la aneste influențe), care determină adaptarea originală a individului la mediul său.

În concluzie, personalitatea este un sistem bio-psiho-socio-cultural format din organismul individual, structuri psihice, relații sociale în care este prins, mijloacele culturale de care dispune. Omul este atât ființă naturală, cât și socială. La individ determinările externe trec în autodeterminări, iar măsura autodeterminării este măsura preeminenței personalității (P. Popescu-Neveanu, 1995).

1.2. Evoluții înregistrate în studiul personalității

În anii săi de început psihologia experimentală a ignorat studiul personalității în ansamblul său. Unele aspecte au fost studiate prin măsurarea diferențelor individuale, dar nu a existat o arie de specializare în acest sens. Personalitatea nu avea identitate obiectuală aparte. În anul 1930, studiul personalității a intrat, formal și sistematizat, în cadrul psihologiei americane, sub influența psihanalizei, dar fără existența unei fuziuni între tendința experimentală și psihanaliză. După R.B. Cattell (*The scientific Analysis of Personality*, 1970) au existat trei faze istorice în studiul personalității, și anume:

a) *faza literară și filosofică* – o gamă de intuiții personale și convingeri convenționale extinse de la primul visător din peșteri până la cel mai recent nuvelist și dramaturg;

b) *studiul organizării observației și al teoretizării* – pe care o numește faza proto-clinică. Vorbim de maturizarea datorată medicinei, prin studiul comportamentului bolnavului, se ocupă de generalizări psihiatrice (E. Kraepelin în Germania; P. Janet în Franța; S. Freud în Austria). Autori precum Kretschmer, McDougall, C.G. Jung, A. Adler au dezvoltat lucrări în acest sens;

c) *faza contemporană – cantitativă și experimentală.*

După H. Eysenck (*Dimensiunile personalității*, 1947; 1954), din perspectivă istorică, pot fi definite două direcții fundamentale distincte în studiul personalității:

1) *direcția idiografică* – presupune fiecare individ separat, ca o constelație unică de trăsături, neexistând un al doilea individ de aceeași natură. Personalitatea este o constelație de particularități care exprimă atâtea individualități diferite câți indivizi sunt. Studiază persoane particulare, după felul de manifestare a unor semne tipice. Axioma este următoarea: diferiți indivizi nu pot fi comparați unul cu altul în ceea ce privește propriile particularități; nu există însuși personale comparabile;

2) *direcția nomotetică* – există un număr limitat de însuși variabile interindividuale care stau la baza diferențelor și atitudinilor concret observabile. Indivizii se diferențiază după felul exteriorizării, dar există în fiecare individ un același fel de a fi – însuși structurate la fel.

G. Allport în lucrarea *Structura și dezvoltarea personalității* (1981) se situează la confluența acestor două direcții precizate mai sus. Autorul propune să se adauge la descrierea cazuistică și descrierea caracterelor individuale ale personalității, care pot fi luate în considerare în comparații interindividuale. El crede că există posibilitatea unei comparații între teoriile americane și cele europene asupra personalității. Astfel, la americani, de exemplu, avem de-a face cu nelimitarea flexibilității umane în istoria individuală sub influența socială, punându-se accentul pe relațiile interpersonale; psihologii americani sunt atrași de marea implicațiilor, de comportament, de calitatea suprafeței, de componentele motorii, de relațiile interpersonale modificabile; în schimb, la europeni se promovează o constanță relativă a structurii de bază, luându-se în calcul rolul geneticului, caracterologiei și al psihiatriei constituționale; sunt atrași de implicațiile profunde, de dispozițiile profunde, de determinări constituționale, structuri ferme, relativ independente social,

nemodificabile; viziunea lor este una filosofică, fiind preocupați de omul ca întreg.

După M. Golu (*Fundamentele psihologiei*, 2004), orientările în studiul personalității sunt:

– *biologistică* (unicitate constituțională, motive primare, supralicitarea experienței timpurii pre și postnatale);

– *experimentală* (procese psihice relativ uniforme, guvernate de aceleași legi, rolul învățării);

– *psihometrică* (studiul trăsăturilor, atribuite în situații date, structura persoanei);

– *sistemică* (raport între solicitări interne și externe, relația cu ceilalți);

– *socioculturală și antropologică* (contextul social, comparații interculturale, modele, roluri, status-uri, experiențe etc.).

13. Stadiulitatea umană. Câteva teorii

După cum se știe, dezvoltarea umană are loc în salturi, numite în literatura românească de specialitate „salturi calitative”. Pornind de la teoria discontinuă asupra dezvoltării, se poate realiza o reprezentare clară asupra procesului de dezvoltare, imaginat ca un segment de dreaptă, cu două limite ce țin de ontogeneză – la un capăt nașterea, la celălalt capăt moartea – iar intervalul dintre cele două capete ale segmentului fiind împărțit la rândul său în subsegmente, respectiv în *stadii și substadii de dezvoltare*. Pentru exemplificare, psihologia a studiat mai mult vârstele umane. În general, se acceptă următoarea periodizare a dezvoltării, întâlnită în literatura de specialitate:

- perioada prenatală sau intrauterină – concepție-naștere;
- 0-1 an = perioada sugarului;
- 1-3 ani = perioada antepreșcolară sau prima copilărie;
- 3-6/7 ani = perioada preșcolară sau a doua copilărie;
- 6/7-10/11 ani = perioada școlară mică sau a treia copilărie;
- 10/11-14/15 ani = pubertatea, care corespunde gimnaziului, respectiv perioada școlară mijlocie;
- 14/15-18/20/25 ani = adolescența, urmată de adolescența prelungită sau întârziată sau postadolescența;
- 20/25-40 ani = tinerețea sau adultul tânăr;
- 40-65 ani = maturitatea sau adultul matur;
- peste 65 de ani = vârsta a treia, întâlnită și sub denumirea de bătrânețe, senectute sau senescență.

Așadar, stadiul de dezvoltare reprezintă o perioadă dintr-o secvență de dezvoltare mai largă, fiecare cu specificul și caracteristicile sale, cu abilități, comportamente, motive, sentimente sau emoții, întâlnite și acestea în literatura de specialitate sub denumirea de „accumulări cantitative”, ce formează împreună un tot unitar, cu o structură coerentă. Cele mai multe teorii ale personalității consideră că individul parcurge, de-a lungul existenței sale, *stadii de dezvoltare*, care urmează unul după altul. Oricum, cercetările privind evoluția stadiilor umane au existat și continuă până astăzi¹.

A. Teoria lui Erik Erikson privind dezvoltarea psihosocială

Când să urmărească cursul dezvoltării sociale, o serie de teoreticieni au analizat modul în care societatea și cultura prezintă modificări pe măsură ce individul se maturizează. Urmând această cale, psihanalistul Erik Erikson a dezvoltat cea mai cuprinzătoare *teorie a dezvoltării sociale*. Conform lui Erikson (1963), schimbările de dezvoltare ce apar de-a lungul întregii vieți pot fi considerate ca o serie de 8 stadii (faze) ale dezvoltării psihosociale.

Dezvoltarea psihosocială cuprinde schimbările interacțiunilor noastre și înțelegeri reciproce, precum și schimbările prin care trecem ca membri ai societății.

Erik Erikson (după Feldman, R.S., *Essentials of Understanding Psychology*, second edition, University of Massachusetts at Amherst, McGraw-Hill, Inc., 1994) sugerează că trecerea prin fiecare fază necesită rezolvarea unei crize sau conflict. În consecință, fiecare din cele 8 faze identificate de Erikson este reprezentată ca o *împerechere a celor mai pozitive și a celor mai negative aspecte ale crizei corespunzătoare acelei perioade*. Deși niciuna dintre crize nu se rezolvă în întregime (deoarece viața devine tot mai complicată pe măsură ce înaintăm în vârstă), ele trebuie însă suficient rezolvate,

săfel ca noi să putem face față cerințelor impuse în următoarea fază de dezvoltare. Și anume, în prima fază de dezvoltare psihosocială, numită fază „*încredere primară contra neîncredere*” (de la naștere până la vârsta de 1,5 ani) se dezvoltă sentimentul de încredere, în cazul când bebelușilor li se satisfac cerințele fizice și necesitățile psihologice de alăptament, iar interacțiunile lor cu restul lumii sunt, în general, pozitive. Pe de altă parte, îngrijirea neadecvată și interacțiunile neplăcute cu ceilalți pot provoca dezvoltarea neîncrederii, făcându-l pe bebeluș incapabil să satisfacă cerințele următoarei faze de dezvoltare. În cea de-a doua fază, numită fază „*autonomie contra rușine-indolență-dependență*” (cuprinzând intervalul 1,5-3 ani), copiii își dezvoltă independența și autonomia, în cazul când explorarea și libertatea sunt încurajate, sau, dimpotrivă, experimentează rușinea, neîncrederea în sine și nefericirea, dacă sunt supuși restricțiilor și protecției excesive. Conform lui Erikson, cheia pentru dezvoltarea autonomiei în această perioadă este ca îngrijitorul copilului să ofere controlul corespunzător. Dacă părinții îi controlează prea strict, copiii nu vor fi capabili să se afirme și să-și dezvolte propriul control asupra mediului; dacă părinții îi controlează insuficient, copiii vor avea solicitări excesive și vor impune un control prea strict asupra mediului. Următoarea criză care îi afectează pe copii este cea corespunzătoare fazei „*inițiativă contra vinovăție-retragere*” (de la 3 la 6/7 ani). În această fază, conflictul major are loc între dorința copilului de a iniția activități în mod independent și sentimentul de vinovăție cauzat de consecințele nedorite sau neacceptate ale acestor activități. Dacă părinții reacționează în mod pozitiv la încercările de independență ale copilului, ei ajută la rezolvarea corespunzătoare a crizei „*inițiativă contra vină*”. A patra și a cincea fază a copilăriei este faza „*hărnicie-sărquintă-eficiență contra inferioritate*” (6/7-12 ani). În timpul acestei perioade, dezvoltarea psihosocială corespunzătoare se caracterizează prin creșterea competenței în îndeplinirea unor sarcini, indiferent dacă acestea sunt interconferințe sociale sau deprinderi ce trebuie învățate. Din contră, dificultățile în această perioadă conduc la simptome de eșec și neputință. Urmază apoi faza „*identitate versus confuzie*” caracterizată prin preocuparea pentru sine și pentru imaginea de sine, preocuparea pentru activitate sexuală mai mare decât preocuparea pentru orientarea vocațională. Urmază fazele „*intimitate contra izolare*” (18/20-30 ani), „*realizare contra rutină*” (30/35-50/60 ani) și faza „*integritate contra disperare*” (peste 65 ani).

¹ Caracterul arbitrar al stadiilor este evident: „Zilele bucurii. Supranumit Niazov, președintele pe viață al Turkmenistanului, a instituit nume noi pentru lunile anului și zilele săptămânii. Marți, el a schimbat și etapele vieții. Astfel, copilăria e urmată de adolescență, apoi de tinerețe (25-37 de ani) și de maturitate (37-49 ani). Vin în continuare: vârsta profetică, cea a inspirației și cea a înțelepciunii. Bătrânețea nu debutează decât la 83 de ani. Turkmenii care ajung la 97 de ani intră în perioada Oguzkhan, după numele părintelui națiunii turkmenice, mort la 109 ani”, din cotidianul *Azərbaycan*, nr. 3777, 15 august, 2002.

După cum am observat, teoria lui Erikson demonstrează faptul că dezvoltarea psihanalitică continuă pe tot timpul vieții. Deși teoria lui Erikson a fost criticată în anumite privințe – cum ar fi imprecizia conceptelor folosite și un accent mai mare pus pe descrierea dezvoltării sexului masculin comparativ cu cel feminin –, ea continuă să aibă o influență puternică, fiind una din puținele teorii care include dezvoltarea umană pe toată perioada vieții.

B. Dezvoltarea cognitivă – Jean Piaget

Jean Piaget (după Feldman, R.S., *Essentials of Understanding Psychology*, second edition, University of Massachusetts at Amherst, McGraw-Hill, Inc., 1991) a elaborat o teorie originală asupra genezei și mecanismelor gândirii denumită *teoria operațională*. El a delimitat stadii și serii de operații ale inteligenței. Însă, pentru înțelegerea acestei teorii, vom începe cu expunerea unui experiment. Să presupunem că aveți două pahare de forme diferite, unul mic și cu diametrul mai mare, celălalt înalt și cu diametrul mai mic. Încercați să umpleți paharul mic și lat cu apă până la jumătate și apoi turnați lichidul în paharul înalt. Veți constata că apa va umple $\frac{1}{4}$ din paharul înalt. În cazul în care cineva v-ar întreba dacă există mai multă apă în al doilea pahar decât în primul, ce sunteți tentați să răspundeți? Puteți considera că o întrebare atât de simplă nici nu merită răspuns; desigur, nu există nicio diferență între cantitatea de apă din cele două pahare. Totuși, majoritatea copiilor (în jur de 4 ani) ar fi înclinați să răspundă că există mai multă apă în al doilea pahar. Dacă turnați apoi apa în primul pahar, cel mic, ei vor spune că acum avem mai puțină apă decât în paharul înalt.

De ce nu dau copiii mici răspunsul corect la această întrebare? Motivul nu iese ușor în evidență. Oricine i-a observat pe preșcolari, trebuie să fi fost impresionat de progresul rapid făcut de ei în stadiile timpurii de dezvoltare. Ei vorbesc cu ușurință, cunosc alfabetul, numără, chiar socotesc, participă la jocuri complexe, pot utiliza un computer, spun povești și comunică cu abilitate, fac sport.

Dar, în ciuda acestei complexități exterioare există încă lacune profunde în modul de înțelegere și percepere a lumii de către copii. Unii teoreticieni au afirmat că acești copii sunt incapabili să înțeleagă anumite lucruri despre lume înainte de atingerea stadiului (fazei) corespunzător celui de *dezvoltare cognitivă* – procesul prin care modul de înțelegerea a lumii de către copil se schimbă în funcție de vârstă și experiență. Spre deosebire de teoriile cu privire la dezvoltarea fizică și

socială (cum este teoria lui Erikson), teoriile privind dezvoltarea cognitivă încearcă să explice progresele intelectuale, cantitative și calitative, ce au loc în timpul dezvoltării. Niciuna dintre teoriile privind dezvoltarea cognitivă nu a avut un impact la fel de mare ca teoria privind dezvoltarea cognitivă a psihologului elvețian Jean Piaget. El a afirmat (1970) că, în general, copiii trec printr-o serie de patru faze separate, într-o ordine anume, identică pentru toți copiii, menționând că aceste faze nu diferă doar prin informația cantitativă acumulată în fiecare fază, ci și prin calitatea cunoștințelor și a modului de înțelegere. Abordând un punct de vedere interactiv, J. Piaget a considerat că trecerea de la o anumită fază la următoarea apare în momentul în care copilul atinge un nivel corespunzător al maturității și a fost expus la tipuri de experiențe relevante. Fără asemenea experiențe, copiii ar fi incapabili să atingă nivelul cel mai înalt de creștere cognitivă.

Prin urmare, cele patru faze stabilite de psihologul J. Piaget se numesc: a) senzorio-motorie (senzorio-motrice); b) preoperațional; c) stadiul operațiilor concrete; d) stadiul operațiilor formale-abstracte.

Examinând fiecare fază sau stadiu în parte, precum și vârstele aproximative la care acestea apar le putem rezuma astfel în tabelul următor:

Vârsta aproximativă	Faza (stadiul)	Caracteristicile majore
Naștere – 2 ani	Senzorio-motorie	Dezvoltarea permanenței (stabilității) obiectelor, dezvoltarea capacităților motrice (câștigarea controlului motor), capacități foarte mici sau inexistență de reprezentare simbolică.
2 – 7 ani	Preoperațional	Dezvoltarea limbajului și a gândirii simbolice (clarificarea limbajului), gândire egocentrică.
7 – 12 ani	Operațiilor concrete	Copilul începe să se descurce cu obiectele abstracte (numere, relații, încredințe etc.), apare dezvoltarea spiritului de conservare, perfecționarea conceptului de reversibilitate.
12 – până ce devine adult	Operațiilor formale	Dezvoltarea gândirii logice și abstracte, sistematice.

Într-o altă concepție, aceste stadii sunt denumite: *stadiul animist-infantil*, cel al *gândirii magice*, al *gândirii referențial egocentrice-sincere*, *subiectivist-autiste* și, respectiv, al *constituirii gândirii concrete* și apoi a celei *formal-logice* (B. Boar, 1999). Iată aceste stadii piagetiene:

a) **Stadiul senzorio-motor (0-2 ani)** – În prima parte a acestui stadiu copilul dispune doar de capacități limitate de a-și reprezenta mediul prin utilizarea imaginilor, limbajului sau altor simboluri. În consecință, bebelușul nu este conștient de obiectele sau persoanele care nu sunt prezente la un moment dat, lipsindu-i ceea ce Piaget denumește „permanența obiectelor”. Aceasta reprezintă conștientizarea faptului că obiectele și persoanele continuă să existe, chiar dacă ele nu pot fi văzute în momentul respectiv. Cum putem ști dacă copiii nu sînt permanența obiectelor? Deși nu-i putem întreba pe bebeluși, le putem observa reacția pe care o au în momentul când o jucărie cu care ei se joacă este ascunsă, de exemplu, sub o pătură. Până pe la vârsta de 9 luni, copiii nu vor face nicio încercare de a localiza jucăria. Dar, imediat după această vîrstă, ei vor începe să caute, în mod activ, un obiect care este ascuns, ceea ce înseamnă că au dezvoltat o reprezentare mentală a jucăriei. Prin amare, permanența obiectelor reprezintă o dezvoltare critică în timpul fazei senzorio-motorie.

b) **Stadiul preoperațional (2-7 ani)** – Dezvoltarea cea mai importantă din acest stadiu este utilizarea limbajului. Copiii dezvoltă sisteme interne de reprezentare a lumii, care le permit să descrie oameni, evenimente și sentimente. Ei încep să utilizeze simboluri chiar și la joacă, profinzând, de exemplu, că o cată pe care o lîping pe podea este o mașină, un băț cu care se joacă îl folosesc pe post de mitralieră, lînguriță etc. Deși în această fază gîndirea copiilor este mai avansată decît în faza precedentă, ea este încă inferioară calitativ gîndirii adulților. Ca exemplu, în acest sens, putem aminti de gîndirea egocentrică a copiilor aflați în faza preoperațională, în care lumea este văzută doar din perspectiva proprie a copilului. În această fază, copii consideră că perspectiva și gradul lor de cunoștințe sunt identice la toate persoanele. Astfel, poveștile copiilor și explicațiile date de ei adulților pot fi extrem de neuniforme, dat fiind că nu sunt descrise în niciun context. De exemplu, un copil, în faza aceasta, ar putea începe să povestească afirmînd: „El nu mă lasă să merg”, fără a menționa cine este „el” sau unde vroia copilul să meargă. Gîndirea egocentrică apare și atunci cînd copilul participă la jocuri în care se ascunde. De

exemplu, copiii de doi-trei ani se ascund frecvent cu fața la perete, acoperindu-și ochii, deși ei sînt complet la vedere. Lor li se pare că dacă ei nu pot vedea, nici ceilalți nu-i vor putea vedea, dat fiind că ei consideră că și ceilalți văd același lucru.

O altă deficiență a copilului aflat în stadiul preoperațional este demonstrată de principiul conservării, care constă în înțelegerea faptului că nu există legătură între cantitate și aspectul fizic al obiectelor. Copiii ce nu și-au însușit acest principiu nu-și dau seama de cantitatea, volumul sau de faptul că lungimea unui obiect nu se schimbă, atunci cînd se schimbă forma sau configurația sa. Întrebarea privind cele două pahare (din experimentul amintit mai sus, cu care am început discuția privind dezvoltarea cognitivă) ilustrează acest fapt în mod clar. Copiii care nu înțeleg principiul conservării afirmă, invariabil, că s-a schimbat cantitatea de lichid, cînd acesta a fost turnat dintr-un pahar într-altul; ei nu pot înțelege că o transformare a aspectului nu implică și o transformare a cantității. În schimb, copilului i se pare logic că a avut loc o modificare a cantității, la fel cum adulții consideră că nu a avut loc nicio astfel de modificare.

Există o serie de alte cazuri, unele de-a dreptul surprinzătoare, prin care absența înțelgerii principiului de conservare afectează răspunsurile copiilor. Cercetările demonstrează că evenimentele, principiile etc. nepuse sub semnul întrebării de către adulți, pot fi complet neînțelese de către copiii aflați în stadiul preoperațional, aceștia înțelegînd conceptul de conservare abia în următorul stadiu de dezvoltare cognitivă.

c) **Stadiul operațiilor concrete (7-12 ani)** – Începutul acestui stadiu este marcat de însușirea principiului conservării. Totuși, există încă unele aspecte ale conservării (cum ar fi conservarea volumului sau a greutatei), care nu sînt complet înțelese de către copil timp de mai mulți ani. Pe durata acestui stadiu, copiii dezvoltă capacitatea de a gîndi într-o manieră mai logică, ei începînd să treacă peste unele caracteristici egocentrice ale perioadei preoperaționale. Unul dintre principiile majore pe care copiii le învață în acest stadiu este reversibilitatea, ideea conform căreia anumite modificări sînt reversibile, prin inversarea unei acțiuni precedente. De exemplu, copiii aflați în faza operațională concretă pot înțelege, dacă o bilă de plasticină este rulată pentru a căpăta o formă alungită, este posibil să recupereze bila originală prin inversarea acțiunii. Ei pot chiar să abstragă în minte acest principiu, fără a fi nevoie să vadă această acțiune, desfășurându-se în faza lor. Deși copiii realizează importante

progrese în privința capacității lor ogice în acest stadiu, există încă o tendință majoră în gândirea lor de a nu ține în vedere toate, de rezolvare cuorică, încă a lura. De cele mai multe ori, ei se dificultă în înțelegerea problemelor abstracte, potabile.

În stadiul operațiilor formale (de la 12 ani până ce devin adulți). Acest stadiu produce o nouă manieră de gândire și anume abstractă, formală, logică. Gândirea nu mai este legată de evenimentele observate în mediu, ci începe să dețină logică în vederea rezolvării problemelor. Apariția gândirii operaționale-formale este un nou mod de abordare a „problemelor pendulare” măsoară de Piaget (Piaget & Inhelder, 1958). Copiii care întrebat care este cauza a căderii viteze de oscilare a pendulului. Care să fie lungimea firului, greutatea pendulului sau forța cu care este împins pendulul? Răspunsul corect este: lungimea firului. Copiii aflați în stadiul operațiilor concrete nu înțeleg, vâlcarea în înșelare, fără un plan ogic de acțiune. De exemplu, ei pot scurta simulan lungimea firului, greutatea atârnată de fir și forța cu care împing pendulul. Dar firma că se va mișca totuși pe trei factori în același timp nu pot să-și dea seama care este cauza reală. Din cauză, copiii aflați în stadiul operațiilor formale abordează problema în mod rațional. Acționând ea și cum ar fi corecționari de efectele unui experiment, ei examinează efectele schimbărilor provocate doar de o singură variabilă la un moment dat. Această capacitate de a se abține a posibilităților concurențe este caracteristică gândirii formale. Desi acest tip de gândire apare în timpul adolescenței, aceasta este utilizată doar uneori (Burba și Tann, 1988). Mai mult decât atât, se pare că mulți indivizi nu ating niciodată această fază, majoritatea studilor arată că doar 40-60% dintre studenți și adulți absolvenți de facultate au atins complet această fază, măsurând aceste rezultate conform cărora un procentaj de 25% pentru restul populației adulte (Kossing & Clark, 1990). În plus, în cadrul anumitor culturi, în special cele mai puțin dezvoltate din punct de vedere tehnologic dauă au atins în viața lor spre de amănunt, nu ating nivelul operațiilor formale (Chandier, 1976; Super, 1980).

Desigur, munca de cercetare a lui J. Piaget a avut un impact deosebit asupra teoriei educaționale, în special în Europa secundară XX. El a fost preocupat de dezvoltarea vâlcilor gândirii și ambiguității la copii, examinând în acestă conceptele de număr, spațiu, geometrie, logică, rezultate fizice, judecată morală etc. Totodată, J. Piaget a considerat că explorând modul lor înconjurat, copiii ajung

la propriile concepții cognitive asupra realității. Prin continuă interacțiune cu mediul care înconjură, ei pot învăța, iar munca sa rațională concepție despre lume. Așa înțeleg J. Piaget a ajuns să afirme că mintea umană se dezvoltă treptat, în etape, fiecare din acestea sporind înțelegerea unui de către individ într-o modalitate nouă și complexă.

1. Dezvoltarea morală și cognitivă sau distingerea bunului de rău - Lawrence Kohlberg

Vom începe cu o relatare. În Europa, o femeie este pe moarte datorită unei forme speciale de cancer. Singurul medicament conceput de către doctori că ar putea să o salveze este o formă de radii, descoperită morat de un farmacist din același oraș. Fabricarea medicamentului este costisitoare, iar farmacistul pretinde de 10 ori prețul de cost adică 2.000 dolari, pentru o doză mică. Morala, soțul femeii bolnave, vrea să se bazeze cunoștințele pentru a împuși vrea bună, dar el nu poate strânge decât aproximativ 1.000 de dolari. El îi spune farmacistului că soția sa este pe moarte, rugându-l pe acesta să-i vândă medicamentul mai ieftin sau să-i permită să plătească mai târziu. Farmacistul răspunde: „Nu, eu am dezvoltat medicamentul și vreau să fac bani cu el”. El este disperat și în în considerare posibilitatea de a de a spargea la farmacia respectivă și de a fura medicamentul pentru soția sa. Ce să-și spună pe Heinz să facă?

În opinia psihologului Lawrence Kohlberg (după Fe, Brown, R.H., *Essentials of Understanding Psychology*, second edition, University of Massachusetts at Amherst, McGraw-Hill, Inc. 1994), sfatul pe care-l veți da lui Heinz reflectă nivel al dezvoltării morale de dezvoltare morală. Conform lui L. Kohlberg, ea este rec prin-o serie de faze legate de evoluția spiritului lor de dreptate și de acționamentul utilizat în judecată morală (Kohlberg, 1984). În mare parte datorită diferențelor psiologice cognitive descrise de Piaget, copii preadolescenți tind să judece în baza unor reguli concrete, inviolabile. „Este înecădușă înău și furt este rău. Voi fi pedepsit dacă fur”, „Eu în baza regulilor postulate”. („Oamenii buni nu fură” sau „Ce-ar fi dacă toți ar fura?”).

Totuși, adolescenții pot raționa și mai, un plan superior, și gândind în mod tipic, faza operațională morală de dezvoltare cognitivă a lui Piaget. Prin faptul că pot înțelega principi morale largi, ei realizează și faptul că normile nu înseamnă întotdeauna corect și rău” și că un anumit act și poate avea loc și între două norme acceptate din punct de vedere moral.

Kohlberg (1984) a sugerat că schimbările de apăr în judecarea morală pot fi cel mai bine înțelese ca o succesiune pe trei niveluri, care, la rândul ei, se împarte în șase faze. Aceste niveluri și faze, împreună cu esențiano de subiecti raționând în fiecare fază, se descrie în tabelul următor, și anume:

► Secvența nr. 1. Kohlberg privind raționamentul moral:

Nr volul	Faza	Regionalizarea temei si subiectelor	
		in favoarea surtului	Impotriva riva surtului
Nivelul Moralitatea preconventionala. si: ca acest nivel. Interogati concrete ale nu vidi. u sunt considerate fa. fumeie de rãg. iãã sau pedeapsã	Faza 1 Orientarea spre supunere p: pedeapsã la: agenții fuzi. adivizi si supari. regulilor pentru a evita pedepser, supunerea f. inu acceptatã ca un lucru firesc	„Dacă î lãși soția să intre în verăveu probleme. Ve fi acuzat că ai c cheltui banii necesari pentru a o al. va și va avea o o cercetare a ta și a fãrmaceutulu. ca fiind responsabil de moartea soției”	„Nu ar trebui să fãp doctoria peu. cã vei fi omnia și trãmis la închisoare. Dacă teușãși să accepți nu vei mai avea suget, iã gãndul cã poliția te poate punde în orice moment”
	Faza 2 Orientarea spre asplãtã la: recuștã țãrã, regulile sunt respectate doar in folos personal. Supunerea apare doar ca mãsurã a rãspãtorului”	„Dacă se cãntãmãlã și f. prins, poi da med. mãmãntu. Inapoi q. nu vei primi o condãnamãnt mare. Nu va fi mare problemã pãrã. ãne sã stã. puin n pũșcãrã, dacã soția te va tã gãrã. ãne stãrã cãlãrã vei fi eliberat”	„Probabil cã u vei primi oã mã lã te pũșcãrã dacã fãrã moartea mãmãrã: ãrã pãmãrã soția te va muri înainte cã o. sã te eliberezi. ãrã cã oã sãlãmãrã ãrãmã bon. Dacă soția te mãmãrã, nu trebuie sã te acuzã pentru tușãrã, nu este vina ta cã ea are cancer”

² Feichman, R.S., *Essentials of Understanding Psychology*, second edition, University of Massachusetts at Amherst, McGraw-Hill, Inc., 1994

Nivelul	Istoria	Răspunderea morală a subiecților	
		În favoarea furtului	Împotriva furtului
Nivelul 2 Moralitatea convențională: La acest nivel individul abandonați problema morală în căutarea de morală socială. T. S. 1. Interesat să facă plăcere celorlalți, reținându-și o anumită memorie a societății.	Faza 3. Moralitatea de „blatant bun” în această fază, individul are încredere în alții respectiv în ceilalți și a face ceea ce se așteaptă de la ei.	„Nu mmi tu va considera că ești sau dacă îți medicamentul dar familia ta te va considera nea- ră, chiar dacă nu faci. Dacă-ți iași soția să mădă, nu ve mai putea pe vi pe numeri în fața”.	„Nu doar farmaciul e va considera că e un infactor. Cei vor gândi în fel. După ce vei face medicamentul, te va scrie tu în gândul că „ei dezonoară fam. ta și pe tine înșiși. Nu vei mai putea primi pe nimeni în fața”.
	Faza 4 Moralitatea morală și menținerea ordinii sociale. Această fază individul se conformează regulilor societății și consideră că este „bine” ceea ce societatea consideră că este bună.	„Dacă ai sentimentul onorului, nu-ți va lăsa soția să moară doar pentru că ți- lăsa să faci singuri, lucru care ai salvat-o. Că vei fi în interu viațiv de moartea ei, dacă nu-ți faci datoria față de ea”	„Poți dispărea și poți să mori din cauza că faci ceva rău, atunci când furi medicamentul. Dar, după ce vei fi rănit la puscărie, vei ști că ai făcut ceva rău. Te vei simți mai vinovat pentru lipsa de onestitate și pentru încălcarea legii”
	Faza 5 Moralitatea etichetată, dreptul și individul și regii acceptate în mod democratic. Indiviz. în această fază, fă ceea ce e corect din punct de vedere al obligăției, față de regile acceptate în cadru societății. Ei înțeleg că regile pot fi modificate, ca parte a schimbării for- tului de conștiință socială morală	„Vei pierde respectul celorlalți cauze. Nu-ți vei câștiga, în caz că nu furi. Dacă-ți iei soția să moră, aceea lucru se va împlini din cauza fr. a. nu din cauza răpății. Așa că, vei pierde respectul față de amici și prieteni, și în cazul sentimentului tău față de tine”	„Vei pierde poziția și respectul în cadrul comunității și vei încălca legea. Vei pierde respectul față de sine și de alții ceștii de cine ești și de ceea ce este important pe termen lung”

Nivelul	Faza	Raționamentul moral al subiecților	
		În favoarea furtului	Împotriva furtului
	<i>Faza 6</i> Moralitatea pe principiile individuale și conștiinței în fața ființei umane și a legilor se supune legilor proprii etice se bazează pe principii etice universale. Nu există repedare egale de încălcare principile	„Dacă nu furi medicamentele și îți iei ojele albe noi, te vor înfometea mai târziu. Nu vei fi acuzat și te vor fi condamnat corăr legilor, dar nu te vei fi comportat conform normelor proprii etice.”	„Dacă furi medicamentele, nu vei fi acuzat de călări oantă, dar te poți fi condamnat pentru că nu vei fi corect și ai lipsa de conștiință și mentală corectă.”

Sistemul de categorii al lui L. Kohlberg presupune că oamenii trec prin șase faze, într-o ordine fixă, și că ei nu sunt capabili să atingă ultima fază înainte de vârsta de 13 ani. În principal, de aici începând se dezvoltă conștiința, ce nu sunt depășite până la această vârstă. Totuși, mulți oameni nu ating niciodată cel mai înalt nivel de judecată morală. De fapt, L. Kohlberg sugerează că doar aproximativ 25% din adulți depășesc faza 4 a dezvoltării sale.

Cercetări similare au arătat că fazele identificate de L. Kohlberg funcționează, în general, o reprezentare validă a dezvoltării morale. Deci, concepția nouă, de asemenea, arată probleme metodologice. O problemă majoră este că procesul lui Kohlberg măsoară judecata morală, nu comportamentul. Deși teoria se pare a fi un raport general corect al modului de dezvoltare a judecății morale, unele cercetări au concluzionat că aceste judecăți nu sunt întotdeauna legate de comportamentul moral (Sharey, 1985; Madsen și Smith, 1985; Damon, 1988). Pe de altă parte, alți cercetători susțin existența relației dintre judecata morală și comportament. De exemplu, un studiu afirmă că elevii cu mai mulți ani spre a comite acte de neopunere civilă au fost cei ale căror judecăți morale erau la cele mai înalte niveluri (Candee și Kohlberg, 1987). Totuși, dovezi în această privință sunt contradictorii, și și se deosebește bine de rău au înțeles că vor acționa moral conform judecăților morale (Darley și Schultz, 1990; Denton și Krebs, 1990; Thomas, Rest și Davidson, 1991).

D. Dezvoltarea psihosexuală Sigmund Freud

Studiile de dezvoltare psihosexuală descrise de S. Freud sunt următoarele stadii: oral (între 0-1 an), stadiul anal (între 1-2 ani), stadiul falic (între 4-5/6 ani) și perioada de latență (între 6-12 ani) și stadiul genital (după pubertate). S. Freud a fost preocupat, mai mult, de analiză și descrierea stagiilor pregenetice de dezvoltare, întrucât, consideră el, primii cinci ani de viață sunt esențiali în formarea personalității.

1.4. Laturile personalității

Parte componentă a teoriei psihanalizei, viziunea europeană asupra structurii de personalitate cuprinde referințe și la laturile fundamentale, între care în psihologia românească se tratează latura dinamică-energetică (temperamentul), latura instrumental-operativă (aptitudinile) și latura rațional-valorică (caracterul).

A. Studiul temperamentalității pornește de la concepția tipologică și se referă la clasificarea persoanelor în tipuri și la criteriile după care se efectuează aceasta. Potrivit acestei concepții, tipul este o asociere de trăsături regnante, consistente și cu valoare semnificativă. Această concepție se află în întelepciunea omului și omogenitate, înmănușând esențierea unor trăsături comune proprii unei categorii de persoane, selectate bazată pe criterii variabile. Se evită utilizarea unor criterii nesemnificative, recurgerea forțată la unele apropieri, dar și lărgirea nejustificată a structurii tipologice. Probleme în cercări de tipologizare aparțin radicalor Hipocrat și Galen, fără o fundamente teoretică, dar bazate pe o bogată experiență medicală. De altfel, chiar delimitarea celor patru tipuri temperamentale: cald, sanguin, flegmatic, melancolic provine de la viziunea lui Hipocrat cu privire la umorile organice (sânge galben, sânge, flegmă, lăcră neagră). Literatura psihologică semnificativă tipologică constituie bazele pe raporturi între diferite dimensiuni ale corpului. Principalele tipuri constituționale sunt: brevia (cu dimensiuni albe orizontale scurte), longilina (cu dimensiuni verticale neobișnuite) și tipul intermediar. Contribuții remarcabile în domeniul tipologiei constituționale le-au avut E. Kretschmer (1921) care distinge aporic, pletic, membre oblate, gât scurt, abdomen și torace bine dezvoltate, înălțat și în cazul umbrărilor depresive, astenic-leptosom (membre lungi, gât mai lung, trunchi mai puțin dezvoltat), înălțat și în cazul schizofrenicilor, atletic (torace și musculatură dezvoltate), înălțat, patetic și în cazul

spre exterior precum și W. Sheldon (1927) care dăuie apul somatic-endomorf cu dezvoltare accentuată a viscerelor, având corespondență temperamentală viscerotom (ultracomunicativ dorință de confort), tipul mezomorf cu dezvoltarea sistemului osos și muscular, având corespondență temperamentală somatotom (energie, dominație, curaj, agresiv) și tipul ectomorf cu constituție corporală estetică, având corespondență temperamentală cerebroton (reținut, timid, inhibat, încordat, meditativ). Autorii menționați constată o anumită corespondență dintre constituția corporală și profilul psihic sau cel psihologic.

Alte cercetări au demonstrat existența dintre tipurile de activitate nervoasă superioară și temperament, pornind de la teoria pavloviană. În această viziune s-au avut în vedere cele trei criterii de determinare a tipurilor de activitate nervoasă superioară și anume: forța sau energia sistemului nervos pe baza căreia s-a determinat un tip puternic și unul slab, echilibrul dintre excitație și inhibiție, de la care s-a determinat un tip echilibrat și unul neechilibrat, mobilitatea proceselor nervoase, în funcție de care avem un tip mobil și unul inert. Din combinarea acestora au fost determinate tipurile fundamentale de activitate nervoasă superioară: a) tip puternic, echilibrat care ar corespunde temperamentului coleric, b) tip puternic, neechilibrat și mobil, care conduce la temperamentul sanguin, c) tipul puternic, echilibrat, inert egal cu temperamentul flegmatic; d), tipul slab care se traduce la temperamentul melancolic.

Caracter stigmatice temperamentale pot fi vizuate astfel: colericul este reactiv, excitabil, schimbător, agresiv uneori optimist sanguinul este social, sărător, vif, cu spirit de grup, cu aptitudinile de conducere, uneori superficial, flegmaticul este pasiv, grădărit, îngăduș, pașnic, calm, cu tendință de a crede, temperatul este melancolic este trist, anxios, agat, sobru, pesimist, rezervat, nesocial, lungă.

H. Romboux (1965) reamintește o amplă descriere a temperamentelor pornind de la o bivalență concomitentă a acestora, ceea ce face ca niciun temperament să nu poată fi privilegiat, prezentând și mai multe avantaje și neavantaje, ca de exemplu Regula lui, care este echilibrat, calm, tolerant, relaxat, perseverent, curat, dar și cu reacție redusă, cu adaptare scăzută, calitatea joasă, mără, cu o mare neîncredere, timid.

O altă tipologie aparține lui C. G. Jung, cu referire la firea umană tipul extravert cu orientare predominantă spre lumea

exterioră, un tip perceptiv, tipul introvert, orientat cu precădere spre lumea interioară, spre sine, fiind un tip intuitiv. Între aceste extreme se află tipul intermediar sau ambivert.

H. Eysenck, pornind de la tipologia jungiană, la care adaugă și criteriul nevrotismului sau al echilibrului afectiv, tip echilibrat versus tip neechilibrat afectiv) încearcă o mixare și o corelație cu temperamentele clasice. După cum urmează: colericul este extravert și neechilibrat afectiv, sanguinul este extravert și echilibrat afectiv, flegmaticul este introvert și echilibrat afectiv, iar melancolicul introvert și neechilibrat afectiv.

Elementele definitorii în caracterizarea temperamentelor sunt:

a) temperamentele pure nu există, predominând întotdeauna un aspect între temperamentele purtate în puritate (între coleric și sanguin, între sanguin și flegmatic etc.).

b) din punctul de vedere al determinantilor personalității, ereditate și mediu, temperamentul este predominant ereditar.

c) temperamentul nu se schimbă, ci doar se maschează sub influența condițiilor sociale sau a autocontrolului.

d) temperamentul exprimă totuși comportamentul a personalității, fiind cea mai accesibilă observației, în acest sens exprimând forma de manifestare a personalității.

e) temperamentul nu se raportează la valoarea umană, deci nu se poate spune a că bună sau rău.

f) cunoașterea temperamentului este necesară pentru orientarea vocației și profesiei, a ființei însăși a deveni criteriul de selecție.

H. Aptitudinea constituie latura instrumental-operativă a personalității și reprezintă însușirile psihice și fizice relativ stabile care-i permit omului să efectueze cu succes anumite forme de activitate.

În esență, se aplică criteriul performanței în analiza posibilităților de achiziție ale individului în raport cu deprinderea, ca o componentă automatizată a activității prin care se realizează un rezultat de nivel mediu, obținut puțin și chiar mai de către persoane, aptitudinea măsoară performanța comună în activitate, fiind o însușire deosebită, proprie numai anumitor persoane. Din punct de vedere al determinantilor personalității, aptitudinea prezintă premise dispoziționale, naturale, dar se dezvoltă numai în condiții favorizante (contextul social și activitate susținută). Este vorba de un proces continuu care se desfășoară între ereditate și învățare, în care

atitudinea pozitivă față de muncă mediază realizarea individuală, în timp ce atitudinea negativă vă face de muncă duce a rătare.

Talenta reprezintă o contribuție originală de aptitudini ca o condiție angajatoare pentru manifestarea activităților creative. Dacă această activitate creștinească capătă viață în sursele sociale, ea se fundamentează pe o formă superioară de dezvoltare și manifestare a aptitudinilor propriu omului de geniu. „Capul meu ori de câte ori e ca o sală luminoasă, cu pereți și ogi albe. Din afară via idilele lui adevărate reci și indiferente dar ne ascultăm de pelecetul pășesc!” (M. Eminescu, *Caracteristicile principale ale aptitudinilor conștate în ceea ce de cele mai multe ori nu se manifestă singur, și în compoziții apăsătoare* (Vezi personajul ne renascătoare sau G. Eminescu, *spiritul și fenomenul compensației, care dezvoltă grade diferite de manifestare a nivelelor aptitudinale, fără ca prin acest proces să fie prejudiciată structura integrală a omului de talent. Într-un se simțea ca un mare, a unei năme asidue corului cu un puternic efort de voință. După M. G. (2000) vorbim de aptitudini generale (aceste aptitudini care este solicitată și care intervine în orice tip de activitate a omului sau în rezolvarea de sarcini) și aptitudini speciale (reprezentând structuri instrumentale ale personalității, care asigură obținerea de performanțe deosebite mediu în anumite sfere particulare de activitate profesională).*

Există atât modalități empirice, cât și modalități științifice de descoperire a aptitudinilor. Pentru cele empirice merita să se precizeze că, care după A. Roșca, poate fi aparentă sau falsă (urmare a educației sau a „dopării”) și poate fi reală sau congenitală (care a fost ca Mozart să compună la 5 ani, Hayden la 6 ani, Beethoven la 10 ani etc. Platonul, ca indică a aptitudinilor, nu trebuie absolutizată, existând destule cazuri de talent târziu (Flaubert, Cervantes etc.). Intelectul poate fi un simptom al anxiității, deci, dacă o aptitudine apare în stagi după un timp și un proces cristalizat în domeniul conștient de manifestare. Într-o lucrare nu este a fi, adică un interes apăsător pentru o activitate intelectuală, pe lângă sportivă, nu un interes cu necesitate și de o aptitudine corespunzătoare. Caracterul superior al a producerii activității (compuneri rezolvări creative de probleme etc.) reprezintă și nu tot o modalitate empirică de descoperire a aptitudinilor. Urmăriți ritmul evoluției talentului, de obicei accentul și fără a săi, grad de dezvoltare (ca și cum a le necesită, vezi capul supradotat), factorul succes rare înțelepciune, de obicei, performanța, dar nu înțelepciunea, dezvoltarea talent și nu înțelepciunea odă la cu

dezvoltarea unei activități (impresionismul nu picta obiecte așezate ca multi timp după apariția sa).

Aptitudinile se clasifică în aptitudini simple-elementare, care se sprijină pe un tip unic de operațiune (senzorială, sau una vizuală), și aptitudini complexe, bazate pe un proces de interacțiune, ele dezvoltând stiluri. Există aptitudini complexe generale (de geniu, spirit de observație) și aptitudini complexe speciale (deducție, anticipe, *inteligentia* ca aptitudine complexă generală prezintă adesea operațiunile dotate cu calități de tipul complexității, flexibilității, fluidității, productivității, prin care se asigură eficiența conștientă. Astfel, *inteligentia* este reprezentată ca un sistem de înțelegere stabilă propriu individului și care se poate manifesta ca un nivel calitativ de activitate intelectuală evaluat după randamentul învățării, după așur și profunzimea înțelegerii, după modal de rezolvare a problemelor.

Cea de a treia latură a personalității este cea rațional-valorială, *caracterul*. Este rațională pentru că exprimă un complex de atitudini stabilizate față de realitate, de care din afară persoanei fie sunt de propria personalitate. Prin urmare, orice atitudine se manifestă omului și durabil în fața de conduită, reprezentând prin aceasta caracterul rațional sau conștient. În ceea ce privește atributul valoric, persoana exprimă prin conștientul său valori după care se conduce și chiar caracterul, ca latură de conștient al personalității, nu în valorile putându-se vorbi despre ea altfel decât în sine.

În esență, caracterul este definit prin trăsături caracteristice care se exprimă în activitate și manifestă o relativă stabilitate. De aceea, caracterul, spre deosebire de temperament care este extrem de schimbabil, trebuie urmărit timp îndelungat pentru a putea descoperi conștientul comportamentului. Elementele sistemului caracterului sunt stabile, ca modalități relativ constante de raportare a persoanei față de alții și față de sine. Orice atitudine dispune de o componentă cognitivă, o componentă afectivă se bazează după care evaluarea, și de o componentă comportamentală, ca o cale de acțiune în raport cu obiectul atitudinii.

Caracteristicile principale ale caracterului se referă la considerarea acestuia ca instanță de control conștient, ca expresie a conștientului și a valorii personale tip, ca latură a personalității, mai puțin condiționată de influențe și indeosebi dobândită, fiind, prin urmare disponibilă pentru formare și educație. În dependență de aceste caracteristici, sistemul de atitudine, propriu caracterului, devine un

Omul se definește pe sine ca persoană, atât în relațiile cu ceilalți, senienți cu societatea în ansamblu, cât și în sine însuși. Existența omului în lume nu este cea a sa individuală, ci și a familiei sale, a nașterii sale, a naționalității sale. El trăiește și acționează având conștiința apartenenței la un grup. De la dinamica personalității în plan individual trebuie să se treacă și la dinamica ei în plan social. Se observă, în urma măsurărilor, diferențe între datele măsurătorilor asupra proceselor psihice și actelor comportamentale la indivizii luați izola și datele măsurătorilor aceluiași varietate în cadrul sportiv. Întrucât, ca o consecință directă a celor detaliate până în momentul de față, dezbaterea problematicii personalității se va face într-un cadru mai restrâns, raportându-ne la specificitatea subiectului în discuție, de față:

1.6 Personalitatea sportivului de performanță

Perspectiva constructivistă asupra personalității acordă un loc central în construirea personalității, semnificativă autoaprecieri și auto percepții. Din acest punct de vedere, „materia primă” din care este construită personalitatea este considerată a fi comportamentul.

În acest sens, se consideră că omul propriu se construiește prin confruntarea imaginilor celorlalți despre sine, comparând această imagine cu de cum manifestă prin rolul pe care îl joacă în viața în raport cu situația socială. Modelul operațional al personalității permite explorarea devenirii personalității ca unitate, în zona de contact dintre subsistemul sinele și subsistemul grupului social de referință ce se află în permanență în relația cu socialul general.

Din perspectiva analizei concrete, personalitatea sportivului de performanță ar putea fi exprimată prin noțiunile valorice definitorii reflectate în individualitatea sportivului și prin integrarea acestora în contextul vital.

Modelul (2001) oferă o sinteză conceptuală a modului în care se definește personalitatea și stabilește unele direcții principale ale analizei personalității sportive din două perspective:

a) estimarea eficienței sociale a personalității (criterii identificării cu modelul personalității sportivului de performanță);

b) structura internă a personalității: dispoziții, aptitudini, trăsături, rezistență, durabilitate, existențială;

c) perspectiva operațională: importanța expresiilor comportamentale ale personalității la un moment dat.

d) analiza factorială: stabilirea relațiilor dintre trăsăturile fundamentale ale personalității;

e) analiza structurală, factorială, cu accent pe latura organizării globale, ierarhizate și integrative a personalității.

Personalitatea sportivului de performanță necesită o abordare sistematică. Perspectiva interdisciplinară asupra personalității are în vedere abordarea acestora ca o sinteză a generalului și particularului, a individualului și socialului, a expunțelor și valorilor care definesc matricea raporturilor dintre factorii sociali, situaționali, relaționali, grupali și cei ai sinelui.

Oncurajarea identității personalității sportivului de performanță se descompune în personalitatea în genere prin tipul specific al mediului sportiv și al probei practicate și în comportamentul fizic și psihic. (Niculescu M. *Personalitatea sportivului de performanță*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000, pag. 47) și asta pentru că prin practicarea sportului, și mai ales a sportului de performanță, care înseamnă acceptarea laplinii victoriei, realizării, aspirații, dar și eșecului, contradicții, dezamăgiri, accidente recente domeniului sportiv, personalitatea devine „o carte deschisă” antrenamentelor și concursurilor, pregătiri fizice și psihice și competiții. Așa înțeles, sportivul de performanță înseamnă o structură sa de personalitate ambicioasă, rezistență psihică, încrederea în sine, organizarea, controlul, perseverența, motivația, spiritul de competiție sau combativitatea, autocontrolul sau stăpânirea de sine, autoverba și extravertismul, maturitatea, inteligența emoțională, empatia, dominanța, toate acestea constituind credem noi, trăsături ale personalității sportivului de performanță (unele din aceste concepte le vom dezbată în capitolele ce urmează).

Întrebări de autoevaluare:

1. De ce personalitatea este considerată un sistem?
2. Care sunt relațiile dintre atuurile personalității?
3. Cărui temperament crezi că aparține? Argumentează.
4. În ce direcții vă manifestați aptitudinile? Prin ce dovezi?
5. Cum caracterizați un sportiv de performanță?

II IMAGINEA DE SINE

Concepte-cheie:

- Imagine de sine
- Construcție subiectivă
- Eu-sine
- Încredere în sine

II. Definiție și caracterizări generale

Abordarea problematicii referitoare la *imaginea de sine* este în dată relativ recentă, această fiind o structură psihică de altmădai timp a psihologiei. Una dintre marile tendințe ale psihologiei moderne. Premisele formării imaginii de sine – concepte psihologice – se regăsesc însă undeva în trecut. Omul nu este readus la ceea ce are ca dat biologic sau prescrip social, ci poate ca, a nivelele percepție și acțiune, să se modifice datorită influențelor suferite.

Așfel, *imaginea de sine* reprezintă expresia concretizată a modului în care se vede pe sine însăși o persoană sau se reprezintă pe sine se referă la perspectiva individuală asupra propriei personalități. Conform *Dicționarului de psihologie* (coord. U. Ștefănuț, Editura Bauc, București, 1997, pag. 354), *imaginea de sine* este „expresia concretizată a modului în care se vede o persoană care are reprezentată războaș aspectului amficator de coeziune a personalității”.

În psihologie *sinele* este considerat ca principiu care exprimă unitatea persoanei, ceea ce poate fi ea însăși de-a lungul vieții sale.

Cunoașterea de sine este procesul de investigare a acestui principiu unitar, din domeniul și a ceea ce vine de la conștientizarea cât mai mult despre propria persoană și de a-și forma o concepție despre ea însăși. Ca atare *sinele* devine obiect al „cunoașterii” (Georgeta Dan-Spănuș, 1980, pag. 7) prin cunoașterea de sine se înțelege a autorizarea, cu scopul de a ne defini în primul rând, trăsăturile esențiale.

Dar cum anume se formează *imaginea de sine* care sunt elementele sau punctele de sprijin în formarea imaginii despre sine. Formarea *imaginii de sine* constă, în primul rând, într-o *construcție*

subiectivă și implică trei aspecte: a) măsurarea care condamnă și motivația influențelor care creează *imaginea de sine*; b) elementele pe baza cărora se realizează percepția celorlalți; c) importanța părerii celorlalți în construcția acesteia.

În formarea *imaginii de sine* se parcurg mai multe etape:

- *Eu*: în vizitarea propriei persoane care își realizează „atopostreul” din punctul de vedere al personalității în ansamblu. Eu reprezintă *imaginea* pe care noi o considerăm definitorie pentru personalitatea noastră. Ca o consecință a construcției proprii *imaginii de sine* se formează și aprecierea asupra ei, care poate fi pozitivă sau negativă.

- *Celălalt*, constă în vizitarea faptului că acesta realizează esapra noastră, judecata ce are la bază modul în care persoana noastră este percepută. *Imaginea de sine* nu corespunde întotdeauna cu *imaginea* pe care celălalt are și o formează despre noi reprezentarea impresiilor pe care credem că le au alte persoane despre noi.

- *Reflecția* este asupra *imaginii de sine* din perspectiva corespondenței sau necorespondenței între ceea ce judecăm la celălalt. Așa cum am mai spus, această apreciere poate declanșa sentimente pozitive sau negative.

În totodată, aprecierea o dependentă de tipul de personalitate și are consecințe importante în privința dezvoltării noastre.

Imaginea de sine se formează pe baza unor anumți factori:

- raportarea persoanei la anumite grupuri sociale, precum familia, cercul de prieteni, apropiat, grupul de muncă, grupul religios sau grupul organizațional, politice etc., aceste grupuri exercitând influențe diferite asupra *imaginii de sine*.

- pe baza cunoașterii privite la comparațiile sociale, deoarece oamenii tind să se compare cu cei asemănători lor din punct de vedere al *imaginii*.

Așadar, conceptul de *imagine de sine* poate fi definit și ca ansamblul reprezentărilor relative ale propriului corp, ansamblul caracterizat prin elocutare cognitivă, unitate și organizare. De ce? Întrucât *imaginea de sine* corespunde actului de organizare propriei individualități, funcția ei fiind una adaptativă, de protecție, stabilizare, integrare și diferențiere. Asupra formării pe care o primim despre noi însuși începe să acționeze gândirea, construind „reprezentarea despre sine”. După modelul reprezentării modului în care înțelegem. Prin eforturi mai elaborate de abstractizare se ajunge la conceptul despre sine, un tip de *imagine simbolică* a ceea ce este omul. În cazul

autoconștinței, aceste procese prezintă complexități mai mari decât atunci când reflectăm rezultatul din afară. Aceasta nu înseamnă că individul conform acestor reprezentări, se apără de realitatea obiectivă. El nu o percepe identică cu acceptabilul. Făcând percepți și trăiri relative cu privire la corpul său, individul se adaptează la realitatea fizică și socială prin adevărate „strategii personale”. Este știut că trăirile care se repetă capătă consistență și se asimilează în moduri de acțiune, de idee, de simțiri, constituind trăsăturile caracteristice pentru felul nostru de a acționa, de a gândi, de a fi.

Așa cum am precizat anterior, vorbim de o imagine reprezentativă pe care o persoană și se face despre sine, reprezentă viața, unificatoare și concordanță despre sine a tuturor forțelor, stărilor și dispozițiilor. Ea, respectiv semnifică felul în care mă văd. Ea comparativ cu *celoștii* se gândesc despre mine ca existență în viață, cum mă evaluez, cum mă percep în prezența fizică și cum îmi sunt interiorul propriu și mie, ce loc îmi acord în relație cu *celoștii* și în raport cu ei. Imaginea de sine se constituie, apăsător, într-un construct mental complex, care se elaborează treptat în cursul evoluției ontogenetice a individului, în paralel și în sursele interacțiune cu mediul înconjurător. Cu toate acestea, printre altele, ea are și o funcție de operare de compensare, clasificare-organizare, generalizare imaginare (M. Golu, 1993).

Unul se percepe pe sine înșuși se autoanalizează și se autointerpretează mai întâi ca realitate fizică, formându-și o imagine despre Eu fizic, apoi se percepe, se autoanalizează și se autointerpretează ca realitate psihosocială, sub aspectul posibilităților, capacităților, aptitudinilor și înclinărilor caracterale, formându-și, de asemenea, o imagine despre Eu psihic, spiritual, despre statutul său social.

De cele mai multe ori imaginea pe care Eu și-o face despre propria sine se identifică cu senzația globală de „urcă senzațională și reflectată” specifică stării profunde ale cărei rădăcini se află în activități funcționale psihologice și personalități. Cel mai adesea, aceasta se prezintă ca o stare latentă de conștiință indefinită despre propria ființă și identitate, formată din informații ascendente venite concentrice din „mediul de viață” (intern și extern) care apoi sunt gândite, preluate și evaluate la nivelul conștiinței.

Acuria este o imagine statică, carecum va fi, ca o structură de formă legată de resursele psihocinetice și constituționale ale organismului, care se infuzează în întreaga personalitate, contribuind-

structurile pentru ca apoi să-i traseze cadrul mai mare de identificare. Iată, imaginea de sine este în același timp conștientă funcționării personalității, ceea ce înseamnă că are și o latură funcțională, operativă, orientată spre anumite finalități adaptive.

Imaginea de sine este situată între Sine și Eu, Sine a fi și Sine de existență de aceste instanțe, și se află într-o permanentă mișcare și transformare, este puternic determinată social și temporal, deoarece se desfășoară odată cu Eu, fiind continuă, actuală și congruentă dezvoltării persoanei pe care o exprimă comportamentul.

Sinele, El și imaginea de sine deși nu sunt acceptați în cunoașterea propriu spusă, contribuie la complexitatea sau mentalitatea de apartenență la sine prin identificare, la materializarea și cristalizarea conștinței de sine, precum și la conștientizarea Eului.

Conținutul imaginii de sine este format din totalitatea informațiilor, mesajelor și simbolurilor legate de interactivitatea funcției și recepționate de la senzorii percepți, reprezentări, trăiri, reflexii, gânduri și, în general, de la tot ceea ce prezintă interes pentru propria persoană.

Conform abordării olistice, din punct de vedere direcțional sau vectorial, imaginea de sine prezintă trei direcții interconectate:

- 1) *Înțelegerea „așa cum se percepe și se apreciază subiectul în sine”*, aceasta se realizează ca o verigă mediativă în organizarea și desfășurarea comportamentului și acțiunilor curente, participând activ la formularea scopurilor și alegerea mijloacelor;
- 2) *Înțelegerea „așa cum crede subiectul că este perceput de alții”*,
- 3) *Înțelegerea „așa cum ar vrea subiectul să fie”*.

Fiecare dintre aceste direcții înseamnă o funcție reglatoare specifică în organizarea și desfășurarea comportamentului, introducând medierea sa în raportul dintre solicitările interne și cele externe.

Imaginea de sine dispune de un sistem propriu, specific și individual de etalonare, valori și criterii de referință la care se raportează și în funcție de care își orientează percepția evaluativă, ceea ce-i conferă o înțelegere personală. Imaginile de sine sunt diversificate în plan subiectiv și intersubiectiv și funcționează după reguli și legi proprii, evaluându-se subiectiv în raport cu valorile și criteriile de referință dominante ale personalității, cele mai apropiate de motivele, trebuințele și proiectele proprii ale lui.

Imaginea de sine este necesară încă de la început ca factor motivațional principal într-o stare intențională de necesitate (motivație) și în procesul schimbărilor externe. Modul de raportare a individului la realitate și gradul de validitate și aderență a opiniilor lui înțelegându-se, se bazează pe imaginea de sine.

11.2. Problematika imaginii de sine și importanța ei în activitatea sportivă

Din punct de vedere al sociopsihologiei sportului, imaginea de sine este văzută ca un ansamblu de reprezentări și convingeri, aspirații și evaluări ale individului, cu privire la propria persoană. Un succes sau un eșec sportiv poate amplasa sportivul la un alt nivel de încredere în forțele sale pentru perioada următoare. De exemplu, specialiștii din domeniul psihologiei sportului arată că, în activitatea sportivă, succesul contribuie la ridicarea imaginii de sine pe toate planurile (corporeal, social, valoric), inclusiv în ceea ce privește autoîncrederea unei persoane în tălăle personalității sportive.

În activitatea sportivă, concepțiile de imagine de sine se descriu două dimensiuni principale din analiza cărora pot fi ușor surprinse aspectele conștientului imaginii de sine:

► Dimensiunea fizică (imaginea corporală)

► Dimensiunea psihosocială (imaginea de sine)

Dimensiunea fizică a imaginii de sine se diferențiază în imaginea spațială a corpului, care include proprietățile fizice și spațiale (estimarea dimensiunilor și proporțiilor, înălțimea și greutatea, și în imaginea afectivă a corpului, ce cuprinde percepțiile, reprezentările, sentimentele și emoțiile elaborate personal de la propriul corp prin raportare la norme.

Majoritatea autorilor specifici multidimensionalității conceptului de imagine de sine, renunțând astfel la o definiție prea precisă începând de la cercetări care arată că sistemul de reprezentare este deosebit de complex, personalității și conștiinței.

În termenii psihologiei umaniste, imaginea de sine reprezintă partea centrală a organizării Eului, care, la rândul său, este constituită din principalele structuri ale psihicului. Acceptarea de sine poate reprezenta ceea ce simte individul despre felul în care se consideră a fi. Imaginea de sine exprimată în termenii domeniului constituie cel ideal (imaginea de sine ideală) este baza autoevaluării în viață, în profesie, în viața socială pentru înțelegerea și acceptarea propriilor limitări, iar disprețuirea

distințivă imaginea de sine reală și eul real face ca adaptarea personală să fie ușoară.

Totodată, în structura imaginii de sine sunt incluse două categorii de elemente: a) reprezentările corporale și fizice, b) reprezentările propriilor posibilități de acțiune. În cadrul acestora din urmă se consideră a fi înțeles și reprezentările cu privire la rol (funcție și statut) social. Astfel, unii autori sunt de părere că modul în care fiecare persoană evocă raportul de forță dintre sine și evenimentele unui înconjurător, reprezintă încrederea în sine, care face de structura personalității, aceasta este o caracteristică individuală sportivului, ce se încadrează într-o structură psihologică mai largă, imaginea de sine - a cărei construcție începe prin formarea reprezentărilor despre propriul corp.

În activitatea sportivă, considerată ca fiind o activitate de pregătire și de formare a personalității sportive, lupta competițională este văzută ca o confruntare între două sau mai multe personalități. Această parte în joc, prin modul competițional, imaginea de sine, presimțită și încrederea în sine.

Încrederea în sine are o importanță deosebită în evaluarea rezultatelor de sportiv de performanță. Specialiștii în domeniu sunt de părere că performanța sportivă este dată de obținerea victoriei.

O serie de cercetări efectuate pe sportivi și nesportivi au pus în evidență faptul că imaginea de sine este mai bună la sportivi decât la nesportivi, și este firesc să fie așa, deoarece statură socială ridicată de care se bucură sportivii de performanță îi face pe aceștia să fie mai deștepți și mai siguri de sine în diferite situații sociale. După părerea lui Holakovic (1993), la sportivi de performanță eul de dorit să se formeze o imagine de sine puțin mai ridicată decât cea obiectivă, deoarece o astfel de imagine trage după sine performanța.

În concluzie, imaginea de sine se caracterizează prin dimensiuni în timp, spațiu și structură, cât și ca profunzime, având în vedere mult peste și variabile influențe sociale, iar formarea imaginii despre sine este determinată de comparația cu alții, aprecierile, analizele critice ale acțiunilor și rezultatelor, dar și de un anumit mod al gândirii după care individul își modifică imaginea de sine. Dintr-o parte, în formarea imaginii de sine reprezentările constituie, după unii autori, elementele ale acestora, s-a considerat că reprezentările imaginilor au o importanță deosebită în activitatea sportivă, deoarece acestea favorizează execuția și învățarea acțiunilor motrice. Astfel, reprezentările deosebite ajută la formarea imaginii de sine a

sportivelor care contribuie prin motor complex la apăsarea psihică efectivă unui exercițiu dificil. Un alt aspect a reprezentărilor îl reprezintă caracterul dinamic și stațial înțeles ca o trecere de la reprezentările cu caracter imitariv modificabil, la unele forme generalizate.

În cristalizarea imaginii de sine un rol extrem de important îl are și nivelul performanțelor fizice, care prin intermediul reprezentărilor corporale dinamice influențează reprezentările asupra corpului nostru. În activitatea sportivă aceste tipuri de reprezentări reacționează puternic. Practicarea sportului permite formarea unei reprezentări corporale dinamice, care se perfecționează continuu prin antrenament și oferă sportivului posibilitatea de a-și îmbunătăți imaginea de sine prin afirmarea în confruntarea cu ceilalți. Nivelul de dezvoltare al reprezentărilor corporale dinamice este condiționat de o bună dezvoltare a reprezentărilor kinestactice, a sensu-mișcării, a capacității de anticipare a efectelor propriilor acțiuni, precum și de evaluarea forței și preciziei necesare realizării anumitor elemente.

Ca și concept general, imaginea de sine reprezintă o structură cu identitate proprie a personalității umane. Așadar, personalitatea în sine reprezintă cadrul general de manifestare a imaginii de sine. Referindu-ne strict la personalitatea sportivului de performanță putem spune că imaginea de sine a acestuia îmbracă diferite tipuri de manifestare, dinamice și statice, fapt ce cuprinde totuși în originalitate propria ființă individuală. Astfel, putem discuta despre:

1. Stilul expresiv - este factorul psihologic care descrie o dimensiune ce variază între caracter înșușit și rezervat și caracter entuziast și orientat spre lumea exterioară,

2. Stilul interpersonal - este factorul psihologic care are ca pol înălțându-se între și dintr-o parte, respectiv alături și receptivitatea,

3. Stilul de muncă - factorul psihologic alături de activitatea arată formă în care sportivul se concentrează asupra sarcinilor și modului în care își îndeplinește responsabilitățile,

4. Stilul emoțional - este factorul psihologic care descrie temperamentalul și rezistența la stres,

5. Stilul intelectual - este factorul psihologic care variază între un pol organizat spre tactică și simplitate, în contrast cu spiritul inovator și complicitate.

II.3. Rolul succesului și al eșecului în formarea imaginii de sine în sportivii de performanță

Prin imaginea de sine se înțelege ceea ce sportivul poate sau nu poate să realizeze. Dacă în urma apăsării unor teste psihologice se înregistrează un nivel mare al imaginii de sine, atunci aceasta va extinde și „zona posibilului”. Astfel, dezvoltarea unei imagini de sine adecvate, realiste pare să confere sportivului noi aptitudini și, practic, să transforme spectacul în succes.

Imaginea de sine poate fi modificată și prin experiență, nu doar prin intelect. Încrederea în sine este o consecință și a „experimentării”, dar doar a amănunților subiectuale. Experimentarea succesului imaginii în sine însă, este suficientă pentru îmbunătățirea performanței sportivului deoarece sistemul nervos nu distinge diferența dintre experiență reală și experiență imaginată.

Construirea unei imagini de sine adecvate implică un proces de lungă durată, însă ameliorarea imaginii de sine poate apărea într-un timp relativ scurt. Noțiunea de succes se referă la performanțele obținute de sportivi și este definită ca „împlinirea unui scop vizat”. Imaginea de sine reprezintă o structură cheie și în obținerea performanței sportive.

Înțelegerea imaginii de sine ar putea însoțirea totodată și înțelegerea diferenței dintre eșec și succes, ceea ce ar oferi posibilitatea remodelării unei cariere greșite. Se poate construi astfel, mental, o imagine de sine. Așadar când o idee sau o cură vințere despre propria persoană intră în ființa psihică a sportivului, aceasta devine adekvată într-un mod autonomic. Validitatea ei nu este pusă la îndoială și se acționează conform acesteia, ca și cum ar fi fost reală. Imaginea de sine, de exemplu în cazul ființelor profesioniștilor, reprezintă o premisă pe baza căreia se construiește înțelegerea și personalitatea, temperamentalul și chiar o parte a realizării sportive. Astfel, experiențele trecute par să varieze și să influențeze imaginea de sine, cuprinsă de un cerc vicios din care nu se mai poate ieși. Personalitatea este concepută și ca un sistem de sine consecvente între ele. Dacă acestea nu par a fi consecvente, ele sunt respinse sau nu sunt acceptate. Imaginea de sine reprezintă astfel baza pe care se construiește înțelegerea personalității a sportivului, aflându-se în centrul atenției în toate aspectele sale.

O imagine de sine adekvată corespunde identificării cu proiectile și eșecurile. Așadar în cazul eșecurilor, cât și în cel al succeselor, factorul determinant îl constituie imaginea despre sine.

III. MOTIVAȚIA ȘI AFECTIVITATEA

Concepte-cheie:

- Motivație
- Stimul intern-extern
- Motiv
- Opt im motivațional
- Performanță
- Trăire afectivă
- Disciplină sportivă
- Emoție

III.1 Ce este motivația? Delimitări conceptuale

Motivația reprezintă totalitatea motivațiilor interne ale conștientului care sunt înăscute sau dobândite, conștiente sau nu, simple trebuințe fiziologice sau idealuri abstracte și prezintă un caracter predispozant. Astfel, persoane cu motivații diferite în situații externe identice vor avea manifestări diferite, după cum și aceeași persoană poate să aibă o conduită diferită în situații diferite, în funcție de starea sa internă actuală, de orientarea pregătitoare.

Starea motivațională trebuie înțeleasă prin prisma relației externe-interne. Inițial, stimularea externă, care au acționat repetat asupra individului, satisfăcându-l anumite cerințe autoregatorii, au fost internalizate și transformate în condiții interne. În acest sens, motivația poate fi înțeleasă și ca un mod subiectiv al cauzalității obiective, cauzalitate reprodusă psihic, acumulată și, n.p. transformată și transferată prin învățare și educație în achiziție internă a persoanei (P. Coșu, 1993).

La baza motivației se pare că stă un principiu din biologie, și anume *principiul homeostaziei*. Potrivit acestuia, organismele tind să-și mențină aceeași stare, un echilibru relativ constant, oricare ar fi modificările mediului. Dacă acest echilibru este perturbat, atunci individul (lanța vie) reacționează pentru a-l restabili. În plan psihic, dezechilibrul se traduce prin apariția unei trebuințe de apă, de hrană,

de căldură etc. Este vorba despre existența unor stări de dezechilibru provocată de obicei de lipsă. Trebuințele au fie o cauză fiziologică, fie apar în cursul existenței, de exemplu, nevoia de a fuma ca rod al experienței, al culturii și civilizației. Cu alte cuvinte, în cazul proceselor motivaționale apare conceptul de stamă internă, care semnifică existența unui dezechilibru al gradului de satisfacere/necălsăfacere a unei nevoi. Dacă conținutul reflectorului al proceselor cognitive este imaginea sau bucurania, al proceselor afective este trăirea, în ceea ce privește nivelul motivației acesta se reflectă prin anumite tendințe, impulsuri orientate către obiectul sau situația care readuc echilibrul.

Este adevărat însă că ipoteza conform căreia motivele n-ar avea surse într-un deficit nu se verifică în toate cazurile. De exemplu, la copiii foarte mici apare și pe lângă motive logice de foame, sete, de nevoia de ocrotire și atașament și un activism fără rădăcini homeostazice, cum ar fi tendința de a cunoaște și de a explora mediul înconjurător, impulsul de a manipula obiectele, tendința de influențare creatoare a mediului. Acest lucru are efectul unui surplus de energie, al unui deficit.

Au existat numeroase încercări de a grupa principalele motive în câteva direcții esențiale. Idd. Spranger, filosof german, a descris în prima jumătate a secolului al XX-lea, ceea ce el a numit *Lebensformen* (forme de existență), subliniind motivațiile dominante ce se pot constata:

• tipul teoretic (preocupat de cunoașterea adevărului, de cunoașterea științei, filosofiei);

• tipul economic (preocupat mai ales de bani, de avere);

• tipul estetic (preocupat de frumos în natură și artă);

• tipul social (sociabil, preocupat de soarta celor din jurul său);

• tipul politic (preocupat de putere, având tendința de a-l domina pe celălalt);

• tipul religios (preocupat de Absolut, de ceea ce depășește posibilitățile cunoașterii umane).

Această clasificare a avut un mare ecou în epocă, inspirându-l chiar și pe G. Allport, care, împreună cu P. Vernon și C. Lindzen, a elaborat un chestionar în care se urmărea stabilirea ponderii celor 6 valori (aspirații fundamentale) la o persoană. S-a observat astfel, că psihologia Spranger este eficientă pentru persoanele cu un înalt nivel de educație și experiență, neglijând valorile „pur senzual”, fiind din această cauză incompletă.

1.2 Componenta motivațională și funcțiile ei

Date fiind raportările foarte diverse ale subiecților cu realitatea înconjurătoare, precum și evoluția și adaptarea individului uman, găsim nevoile să diferenciază, iar nivelurile de complexitate în evoluția individului se diversifică, ajungându-se la o structură motivațională complexă organizată ierarhic cu componente comune la toți animale, dar și specifice doar omului.

Factorii componente ai motivației (după J. Zörgö), ca fenomene biologice ale motivației sunt: trebuințele, impulsurile, intențiile, voințele și tendințele.

Trebuințele reprezintă forma primară a acțiunii. Se nasc în urma apariției unui dezechilibru în funcționarea organismului sau, altfel spus, reprezintă o stare de structuri naturale care semnifică un dezechilibru în satisfacerea unor nevoi. Sunt procese pulsionale fundamentale ce servesc cauză perturbantă de apăsare, prăvălinduri sau exceselor intervenite în sistemul organismului sau de personalitate. Vă putem aminti de *motu excentric* (sim, unelă, potu vită etc.) încă o organismului la o excitație (un obiect exterior) deprimat în alături de intensitatea acțiunii, cât de trebuință pe care organismul o manifestă. Obiectele care nu se fac trebuință, nu se ating în mod special, nici în, ceea ce înseamnă că trebuința reprezintă motivația condusă de necesitate, mai sau puțin.

Adăptări de trebuințe se dezvoltă *impulsivitate*, care sunt trebuințe aflate în stare de excitație, stare acută, un impuls spre acțiune, *intenție*, cu implicări subiective în acțiune, reprezintă o impulsivitate cu ajutorul sistemului verbal, *valențe* ca orientări afective spre anumite rezultate, nu reprezintă o anumită funcție învecinată a organismului, ci calitatea obiectelor prin care se satisfac trebuințele, exprimă trăsătură corespundenței către propriile obiective și coexistența trebuințelor, și numele, dacă trebuința este clară acțiunii va fi declanșată de un obiect cu valență mare și mare *impulsivitate* se exprimă o orientare acțiunii într-un anumit sens, manifestate în funcție de trebuințe, impulsuri și voințe.

Trebuințele se caracterizează prin aceea că nu au un conținut concret, sunt trebuințe înțeles de ceva dezechilibrându-se și continuând deosebit în funcție de condiții și felul cum sunt satisfăcute, au un caracter acut, având proprietatea de a apărea și îmbogățindu-se astfel.

conținutul, iar dezvoltarea trebuințelor se face atât prin schimbarea stării de obiecte care satisfac nevoile și modurile de satisfacere.

Există mai multe tipuri de clasificări ale trebuințelor, și anume:

a) în funcție de genul și conținut distingeți *trebuințe primare* (care sunt înăscute și asigură integritatea fizică a organismului: biologice: foame, fiziologice: mișcare) și *secundare* (care sunt formate în decursul vieții și au rol în asigurarea integrității psihice și sociale a individului: material: confort, spațiul, comunicație, nevoie de comunicare).

b) în funcție de origine vorbim de *trebuințe derivate* ce au cauzat o modalitate de satisfacere a altor trebuințe și de *trebuințe independente*;

c) există trebuințe specifice și trebuințe generale.

În esență, A. Maslow (1908-1968) realizează o clasificare a trebuințelor sub formă de piramidă, pornind de la apăsarea locului și importanța continuării motivului. În structura personalității, de la bază spre vârf, piramida identifică trebuințele *fiziologice* (de hrană, adăpost, repaus, libertate), a căror satisfacere asigură conservarea și similitudinea: trebuințele de *securitate* (de echilibru emoțional, de perseverență împotriva perturbărilor, pentru asigurarea condițiilor de muncă și de viață); trebuințele *sociale* (corespunzând celor de afiliație, de identitate cu alții, de apartenență la familie, grup, comunitate culturală); trebuințe de *estimație* (legate de trebuința omului să fie de sine și de altele persoane ce reputație și prestigiu, de a se bucura de considerație și de a participa la decizii); *trebuințe cognitive* (unele necesitatea de a ști, de înțelegere, de descoperire, de invenție); *trebuințe estetice* (de frumusețe, simetrie, puritate); *trebuințe de realizare* (de realizare, cuprindând coexistența între cunoaștere, creație, acțiune cu înțelegere a integrității personalității). Trebuințele *de bază* de autorespect și autoapăsare, de autoconservare de administrare, de interes și simpatie.

Autoresul facează și unele alte raportări la acest fenomen motivațional, după care urmează o trebuință este cu atât mai improbabilă cu cât este mai puțin înăscută o trebuință nu apare ca motivație decât dacă conștientizarea că este satisfăcută, aparținând unei trebuințe mai după satisfacerea acesteia, anterior, vedem cum se realizează procesul de trecere de la o trebuință la alta mai spre vârful piramidei, cu atât este mai specific amana.

Trebuințele se caracterizează, caracterizând în general ca derivate de la o stare de dezechilibru, care în acțiune apăsătoare socială sunt înțeles de Maslow și J. Atkinson, care presupunem că ea se

manifestă îndecisiei că individul știe că acțiunile sale vor fi apreciate cu ajutorul unui standard de referență iar rezultatul acțiunii sale va fi supus unei aprecieri. Această tendință de succes depinde nu numai de motivarea persoanei ci și de atractivitatea performanței (eventuală recompensă la care se adaugă probabilitatea reușitei). Altmann a conceput și o formulă în acest sens:

$$I = M \times P \times A$$

unde I = tendință de realizare;

M = măsurarea mînsimii de realizare prezenta la persoane;

P = probabilitatea;

A = atractivitatea rezultatului.

Alte fenomene motivaționale. *Motivul* este mobilul intern a activității, care îndeamnă persoana să acționeze într-un anumit fel. Orice act de cunoaștere, afectiv sau comportamental are la bază un motiv. Acesta reprezintă transpunerea în plan subiectiv a stărilor de necesitate, mobil care susține energic și el conduce la acțiune. Există motive cognitive, sociale, inferioare și superioare, conflictuale, cum există și conștiința de motive.

Subordonat motivului este scopul ce reprezintă obiectivul anticipat al acțiunii, derivând din corelarea trebuinței cu obiectul satisfăcător. Scopurile puternic îndreptate motivează, există situații când un motiv poate fi realizat prin acțiuni și scopuri diferite, după cum scopuri diferite pot avea motive diferite.

Interesul este orientarea activă și durabilă a persoanei spre anumite lucruri sau fenomene spre anumite domenii de activitate (implică organizare, constanță, eficiență, cuprinzând în structura lor elemente cognitive, afective, voluntare (cunoaștere, plăcere, perseverență); sunt tendințe clare relativ stabile, motivele către un obiect, persoană, activitate. Nu orice orientare este un interes, ci doar cea constantă, care favorizată de către motivele de natură cognitivă sau afectivă, existanță și orientare conjuncturală interesele f. generale și personale, pozitive și negative, profesionale și de timp liber, creative, tehnice, științifice, artistice, sportive etc. ele reprezintă în simptom al prezentei unor însușiri aptitudinale.

Convingerile sunt idei a căror valoare de adevăr este dovedită și la care subiectul, adică, sunt adânc impregnate în structura de

personalitate, puternic trăite afectiv, conștiente, prăgătate și apăsate (fidei forță), acționează chiar împotriva instinctului de conservare. Convingerile se pot referi la planul cunoașterii, la planul afectiv, cu toate valențele sale morale, estetice, religioase, politice, astfel încât putem vorbi de convingeri științifice, artistice etc. Prin convingeri se modifică atitudinea sau comportamentul și, spre deosebire de un comportament format în absența convingerilor, comportamentul care are la bază o convingere reprezintă o forță a individului și a grupului, fiind stabil, dețineră și îl îndreptățește să acționeze pentru a-și atinge scopurile incluse în convingerile sale.

Idealurile reprezintă proiectele persoanei în sisteme de imagini și idei, construite în plan mental, care ghidează existența. În structura idealului se include semnificația vieții, direcția de orientare a persoanei, scopul vieții (prefigurarea destinului), modelul de viață (sau ideal). Așa se explică de ce idealurile se asociază cu viziunea de perspectivă, ca formă a imaginației ocre care.

În baza idealurilor se formează *aspirațiile*, care exprimă nu ceea ce este ci ceea ce dorește, încearcă sau caută să fie un individ.

Conceptia despre lume și viață constituie un fenomen motivațional cognitiv valoric de mare generalitate, cuprinzând păreri, idei și teorii despre om, natură, societate, reamind cognitivul cu valoric și împănându-se în acțiune. Convingerile, idealurile și conceptia reprezintă complexul motivațional de prim ordin al personalității.

Funcțiile principale ale motivației sunt:

1) funcția de activare internă d. fizică și de semnalezare a unor dazech fiziologice sau biologice, marcată în special de trebuințe și altele, spre de p. urere în avertă a întregului organism, cu tendințe de apropiere sau depărtare de sursa care ar putea duce la restabilirea echilibrului.

2) funcția de mobil sau motor declanșator al acțiunilor efective asigurarea de mediu.

3) funcția de autoreglare a conduitei reprezintă de structuri superioare de motivație care imprimă conduitei un caracter activ și selectiv.

În esență, motivația reprezintă ansamblul stărilor de necesitate care se cer a fi satisfăcute și care îl impingă pe individ pentru a și le satisfacă.

III 3 Formele motivației

În existența concretă a omului sunt puse în funcțiune diferite forme ale motivației.

1. *motivația pozitivă* produsă de stimulii premiale (laudă, încurajare) cu efecte benefice în acțiune (angajare) și *motivația negativă* produsă de stimulii aversivi (amenințare, pedeapsă) și asociată cu efecte de evitare și refuz.

2. *motivația intrinsecă* a cărei sursă se află în subiect și constă în satisfacerea sa prin însăși împlinirea acțiunii adeseori de joasă pentru el (este interesat) și *motivația extrinsecă* cu sursa generatoare în sferea subiectului (livrată pentru recompensă).

3. *motivația cognitivă*, având originea în nevoia de cunoaștere și exprimându-se prin curiozitate, găsindu-și satisfacție în înțelegere și explicație.

4. *motivația afectivă* bazată pe nevoia omului de a obține aprobarea din partea celorlalți, de a se simți bine cu alții.

III 4 Motivele activității sportive

Pe lângă cum bine se cunoaște, practicarea sportului oferă satisfacții din tre cele mai variate și una puternice. *Afirmarea de sine* (autoamplificarea) constituie unul dintre motivele majore în practicarea sportului, acest motiv suosumând nevoia de prestigiu, aceea de a fi acceptat și aprobat, de a primi în rang într-o colectivitate omune. Sportul, prin natura sa, oferă individului posibilitatea de a se autocunoaște mai bine, de a se autodepăși și autoperfecționa, de a se realiza ca ființă umană.

Apoi, vorbim de *nevoia de afilare* prin căutarea contactului uman exprimat prin dorința de integrare într-un colectiv organizat cu interese și acțiuni comune, tendință satisfăcută și de activitatea sportivă.

Tot prin practicarea sportului se dezvoltă și *interesul pentru competiții* (nevoia de a avea succes, de a-și măsura valoarea comparativ cu alții, de a se opune și tria etc.). *Dorința de victorie* de a învinge și a obține primul loc, rezolvând de aici fama, gloria, recunoașterea, reputația, prestigiul, dorința de a fi mai bun ca ceilalți, sportiv de domanare, de agresivitate firească în raport cu adversarul, rezultând apoi nevoia de compensare prin recompensă materială.

aprecierea antrenorilor și conducătorilor sportivi, apăsare din partea suporterilor sau spectatorilor etc.,

Chiar și *gustul riscului* poate deveni un motiv important al angajării sportive în competiție, înțelegând prin acest lucru de întrecere, de concurs, cursă, hoțărâre, oirire dar și creșterea stării fizice, exerciții fizice cu efecte dinamogenice, mărinia activitatea scoarței cerebrale, obținerea satisfacției estetice, sportul contribuind la modelarea corporală) sau tendința de a obține recorduri sau performanțe valoroase. Și blănu faptul că acestea sunt doar o parte din motivele ce stau la baza activității sportive, că nu este încă armen în care apar motivele enumerate mai sus, ele putându-se dezvolta variat în funcție de subiect și de context.

În concluzie, factorul psihologic care influențează cel mai mult asupra perfecționii activității sportive este *motivația*, înțelegând și ea o stimulare directă, morală sau materială, deoarece sportul stimulat are un impuls, o dorință naturală. Ea face să crească (sau să scadă) nivelul atenției, înțelegerea situației și evocarea soluțiilor, deci a proceselor care produc decizia. Acolo unde sentimentul de stimulare a înecat, acolo se ermină forța fizică și mentală a sportivului.

III 5 Motivație și performanță

Motivația este legată de performanță (prin această jumătate înțelegându-se nivelul superior de îndeplinire a scopului). Există o relație directă între intensitatea motivației și dificultatea sarcinii exprimate prin *optimum motivațional*. Intensitatea optimă a motivației care să permită performanțele scontate, respectiv depășirea dificultăților sarcinii. Acest optimum motivațional apare în două situații:

a) când dificultatea sarcinii este percepută corect la o dificultate mare e necesară o intensitate motivațională mare,

b) dacă dificultatea sarcinii este percepută incorect apare în situația de subapreciere a dificultății sarcinii și atunci persoana va fi submotivată și nu va realiza sarcina, fie subapreciind supraapreciind ea dificultatea și atunci persoana devine supramotivată, ceea ce poate dezorganiza și stres.

În sfârșit, autodepășirea posibilităților și obținerea unor performanțe superioare sunt posibile prin angajarea într-un stimul motivațional care împinge spre realizarea de progrese și autodepășiri și care poartă numele de *nivel de aspirație*. Se recomandă ca nivelul

de aștepta să fie cu puțin peste posibilitățile de moment ale persoanei, printr-o raportare curată a persoanei la experiența proprie și la capacitatea de autoevaluare a propriilor posibilități în raport cu dificultățile sarcinii.

Unul exact de unde e testarea motului începe să se lătureze cu performanța este în stricți dependență de natura sarcinii. Se știe că sarcinile simple sunt favorizate de o motivație puternică. Cu cât însă sarcinile devin mai dificile și mai complexe cu atât scade atenția și motivația. În general nivelul subapreciază sarcinile simple, evaluarea lor la nivel corect și doar presupunând o motivație mai simplă, pe când la executarea sarcinilor complexe, de cele mai multe ori se produce o supraevaluare de tip stresant, cu efecte negative asupra performanțelor (exemplul ar fi sportivul care în timpul competiției nu se comportă satisfăcător din cauza emoțiilor sau a stresului produs de supraevaluarea situației). Așa încât ar fi de dorit ca în executarea sarcinilor dificile și complexe să existe un nivel relativ scăzut al motivației, care să nu ducă la o supraevaluare cu urmări negative (dezorganizare) asupra conduitei (M. Spurnu, I. Moldovici, 1980).

Așa cum ținem să conștientizăm, conținutul se caracterizează prin participarea globală a personalității sportivului. *Reacțiile interne* care direcționează, dinamizează și susțin participarea în competiție sunt, fără îndoială, *moturile și interesele*. Trebuie să știm că motivele generează atitudine, oferă o direcție, intensitate, complexitate, față de sine, față de alții, de lucruri, idei sau fapte. Pe drept cuvânt, se poate spune că motivația, ca o caracteristică esențială a competiției, ca factor dinamizator și direcțional al activității, îmbină elementele variate, care merg până în cele mai intime colțuri ale ființei umane.

În lista motivelor specifice sportului se regăsesc o serie de motive în care trebuința de realizare, de a se face cunoscut, de a fi în frunte se manifestă frecvent și intens. Expresia a tuturor a fost propusă în psihologia personalității de M.A. Murray (în 1938) și exprimă o trebuință secundară, psihogenă, care îl face pe individ să execute ceva dificil, să domine, să manipuleze lucruri, persoane sau idei, să depășească obstacole, să atingă un nivel înalt și să exceleze.

Sunt cunoscute în domeniul sportului două performanțe verbale de *motivație de succes* (MS) și *motivație de învins* (MI). Prima se manifestă atunci când, de exemplu, sportivul își propune scopuri realiste, fiind conștient că nu are o imagine de ansamblu asupra sarcinilor sportive complexe și le identifice cu ușurință pe cele

nerealizate în termenul stabilit, sau de-a doua oară apare atunci când sportivul își propune scopuri înalte, motivat de dorința reală de a învinge, stabilind în urma succeselor trecute sau, după un lung de timp, pe se oprește asupra unor obiective mai modeste, ceea ce-i garantează o învingere mai mare succesul, când sportivul optează pentru susținerea unor scopuri puțin mari, pentru că succesul este imediat, și învinge mai mari decât cei motivați de succes, dar acest lucru nu poate fi pe veci înțeles ca un fapt pozitiv, pentru că ducă la stabilizarea succesului cu orice preț.

2. 6. Trăirea afectivă și rolul lor în activitatea sportivă

Emoțiile sportivilor

Specialistul prezintă afectivitatea în fața lui ca o reflecție a relației dintre persoană și obiectul sau situația care o a produs. Spre deosebire de cunoaștere, care se subordonează obiectului și operază cu instrumente specializate, procesele afective reacționează cu întreaga ființă ca o vibrație organică, psihică și comportamentală, asigurând energetic adaptarea, aflându-se în primul plan valoarea și semnificația pe care obiectul sau situația o are pentru subiect. Afectivitatea este prezentă în toate activitățile psihice, structurile sau funcțiile proceselor de cunoaștere se află într-o strânsă legătură cu motivația, participând la declanșarea acțiunii, este definită pentru că diferențându-l astfel de robot, unde sentimentele se transformă în atitudine, consolidând astfel legătura dintre individualitate și personalitate și a făcându-l pe om să trăiască activ și înțelegându-l de viață, se ajunge la ceea ce și își așteaptă înțelegerea. „Procesele afective reflectă relația dintre factori subiectivi interni și factori externi și factori obiectivi sau posibili, sub forma specifică a atitudinii”.

Epuran, M. în Iliescu, I. *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Editura Sport-Turism, București, 1980, pag. 94. Distingem astfel principalele funcții ale proceselor afective, și anume: *funcția reflectoare*, care constă în faptul că aceste procese au reflectat relația cu un obiect-subiect, și relația integrată în situația de viață diferențiată între ele, și *funcția de adaptare și reglare*, aceste procese și de o rol important în asigurarea energetică a activității, în planificarea și coordonarea ei.

Putem afirma faptul că *afectivitatea ocupă un loc important în structura personalității umane*, trăirile afective depinzând de semnificația pe care individul o dă diferitelor situații în care el este

dina născărilor, competiții fiind caracterizată de o senzație de
prospetăime, curaj, încredere în sine și în alții o ușoară agilitate.

La toate cele menționate, trebuie să înțelegem sensul de *motu*. În
viața sportivului, o condiție influențabilă în practicarea sportului este
cautată. Ne referim la o atitudine conștientă și conștientă față de
sport. Față de viață și obligațiile sportive, față de disciplina
sportivă. Sportivul trebuie să fie capabil să facă față dăruirii.
Competiții lor trecătoare, unora de la o dată la alta, schimbării fazei
unor obiecte și a muncii. Nu pot fi niciuna stabilită, muncă,
motivul, regimul de viață și activitatea descrisă în notarea
coechipierilor de a nu munci, aranjamentele negative de orice fel pentru
a deveni competitivi. Conducătorul sportiv, antrenorul și chiar
psihologul sportiv trebuie să știe să explice sportivului faptul
că valorile morale se învârt și că o lume a progresului și performanței
devine de neînțeles în afara unei solidarități afective, a dragostei
pentru sport. Dacă în viața de toate zilele *disciplina* este un factor
necesar care ajută considerabil muncă în viața sportivilor, îndeplinirea
ei în bune condiții duce la performanță (avem în vedere o disciplină a
vieții de toate zilele, o disciplină a efortului și a odinei și a somnului
meserie, precum și disciplina pregătirii fizice, a antrenamentului,
disciplina competițională, disciplina în activitatea de recuperare după
efort etc.).

Esența rămâne cunoașterea în profunzime a sportivilor
aplicarea unor modalități de influențare aplicate strict individual și
diferențiat adeseori utilizarea acestor stimuli poate fi fără efect
acționarea în funcție de reacțiile personale ale sportivilor.

Întrebări de autoevaluare

1. Care este relația dintre personalitate și motive?
2. Care dintre fenomenele motivaționale vă caracterizează
mai special?
3. Cum clasificați și descrieți procesele afective? În ce constă
specificul proceselor afective?
4. Enumerați câteva din motivele pentru care desfășurați
activități sportive.
5. Din varietatea răsunetului afectiv al sportivilor, alegeți și
analizați două din acestea.

IV. ACTIVITĂȚILE SPORTIVE ȘI SPECIFICUL ACESTORA

Concepte-cheie:

- Organizație
- Organizație sportivă
- Grup grup sportiv
- Sportiv Antrenor Conducător sportiv
- Relația antrenor-psihiolog
- Lider - lider empatic
- Test sociometric
- Solidaritate de grup
- Coeziunea grupului

Pornind de la delimitarea și caracterizarea conceptelor de mai
sus, în acest capitol, acestea le vom introduce în cadrul contextual al
activității de ordin sportiv, după cum urmează.

IV.1. Instituții și organizații

Apariția structurilor organizaționale este legată de necesitatea
desfășurării unor acțiuni în care să se ambine perfect strategii de
muncă în colectiv, pornind-se de la calitățile individuale ale
persoanelor angrenate în respectivele proiecte. Datorită faptului că
rezultatele muncii individuale sunt de cele mai multe ori, dependente
de capacitățile și informațiile furnizate de ceilalți, s-a simțit nevoia
dezvoltării unor forme organizatorice care să asigure eficiența,
flexibilitatea și dinamismul în toate domeniile de activitate, atorc
vorbind, primele forme organizaționale bine conturate au fost armata,
biserica și organizațiile sportive.

Definirea și caracterizarea generală a organizațiilor a întâmpinat
dificultăți datorită multitudinii perspectivelor adoptate, datorită
faptului că nu există în mod arbitrar și a lipsei diferențierii fapt că
s-a condus la apariția confuziei și a utilizării ecuate a termenilor
termeni. Spre exemplu, deseori termenul de *organizație* este folosit ca

fiind asociat cu cel de organizare sau cu cel de activitate organizată, astfel încât structura socială. Altfel, termenul de organizație este înlocuit cu cel de instituție sau cu cel de alianță.

Prima investiție, nu drept nașterea, au fost realizate în mijlocul secolului trecut în Statele Unite, de către Robert Merton, care, alături de Talcott Parsons facerea să prezinte dezavantajele funcționării organizației conform postulatelor birocratice ale teoriei lui M. Weber. În aceeași perioadă, în Franța, se contura domeniul sociologiei organizațiilor, avându-l ca reprezentant pe Michael Crozier, care mergea pe linia lui Merton, dezvoltând teoria acțiunii cu privire la flexibilitatea organizațiilor.

În țara noastră, Mihaela Vlăscanu (2003), consideră că organizațiile reprezintă structuri de interacțiuni ale omnilor integrate într-un grup ale căror activități sunt orientate pe realizarea unor obiective comune specializate. În acest context, cuvântul „organizație” se referă la o entitate socială formată dintr-un grup de persoane. În *Dezvoltări de Sociologie*, coord. C. Zăușir, Mihaela Vlăscanu, Editura Babe-București, 1998, pag. 406-409 organizația este definită ca „grupuri de oameni care își organizează și coordonează activitatea în vederea realizării unor scopuri, relativ clar formulate ca obiective”. În privința raportului instituție — organizație Mihaela Vlăscanu consideră că, din punct de vedere social, instituțiile sunt constrângătoare și normative, aspectul normativ fiind dat de anumite modele de comportament și acțiuni, de ansamblu de norme și reguli formale și informale. Caracterul constrângător al acestor reguli, ține de faptul că orice încălcare a acestora atrage inevitabil pedeapsa, în fel sau altfel, sau alteze recompensa.

IV.2. Specificul organizațiilor sportive

Un fapt este faptul că organizațiile constituie ansamblu de componente destinate să realizeze obiectivele și responsabilitățile deosebite deosebite posibilități de a fi realizate anumite scopuri formale organizației trebuie să constituie o funcțiune comună a caracteristicilor umane și a naturii mediului operațional (Simon, 1960).

Așa cum am prezintă, din punct de vedere istoric, organizațiile sportive se adresează în categoria celor mai vechi forme organizaționale, alături de armată și biserică. Din cele mai vechi timpuri și până în prezent acestea au luat forma unor asociații, cluburi,

federatii sau structuri federale și, odată cu dezvoltarea unor sporturi noi, mai ales, s-a manifestat o tendință generală a acestora.

O dezvoltare majoră a organizațiilor sportive s-a înregistrat începând cu sfârșitul secolului XIX — începutul secolului XX, când au luat naștere sporturi precum handbalul, baschetul, fotbalul, iar creșterea interesului general față de aceste sporturi mai ales pentru cei din urmă și altele după sine apariția unor noi forme organizaționale. În cazul fotbalului, după 139 de ani de la apariția sa, acesta a ajuns să poarte denumirea de „sport regal” prin interesul sârmă, iar în prezent Federația Internațională de Fotbal (FIFA) cuprinde aproximativ 150 de federații naționale și circa 45 de milioane de „acționi legitimați”. Totuși aceste cifre dovedesc faptul că acest sport se află într-o expansiune continuă, creșterea numărului de spectatori în întreaga lume. De altfel, Sage, în lucrarea *Impactul sportului asupra societății*, 1965, apreciază că sportul organizat acoperă o zonă socială foarte largă și înregistrează cifre impresionante.

Asemenia oricărui tip de organizație, organizațiile sportive dispun de anumite caracteristici, dar se diferențiază prin anumite particularități, cum ar fi: personalul angajat, natura scopurilor, mijloacele materiale de care dispun și rețeaua în care se promovează.

Un aspect deosebit de important al organizațiilor sportive îl reprezintă caracterul relațiilor care se instituie în cadrul acestora. Astfel, potrivit literaturii de specialitate, grupurile sportive au trei tipuri:

► grupuri coeziune, în care fiecare sportiv realizează performanțe fără să interacționeze cu ceilalți membri, dar contribuind la succesul grupului cărui îi aparține;

► grupuri interacțiune, în care calitatea relațiilor dintre componentele echipei determină în mare măsură performanța. În grupurile interacționale sunt incluse și „cuplurile duble” ocupate în doi de a ține, canotaj etc.), precum și echipele de șahisti.

► Toate tipurile de relații interpersonale din cadrul unei organizații sportive vor fi rezultate pe lângă interacțiunile individuale.

IV.1. Sportul ca activitate socială

a. *Originea sportului* Dacă ne referim la configurația structurii, organizarea și desfășurarea sportului, observăm că este o activitate specifică de timp liber. Când vine să analizăm activitatea sportivă ca fenomen social, trebuie să ținem seama de componentele pe care implică, și anume: baza materială specifică, personalul de specialitate,

disciplină științifică care e fundamentală, metodică și necesară în apărarea, aspectele tehnice și organizatorice, exercitiile fizice.

Exercițiul fizic nu apărut și s-a perfecționat continuu în concordanță cu evoluția omului, nu e condiționare eacă de ordin social, determinată de muncă, de factori biologici, dar și de știință, cultură, religie.

Astfel, cu, spre sfârșitul anilor 60 întâlnim în e schimbare de mentalitate în privința activităților sportive, acestea devenind o componentă esențială a diferențelor modului de petrecere a timpului liber. Măndruș se tot mai mult în programul cotidian. Se creează locuri de muncă în meseriile sportive, iar în prezori, acest sector oferă perspective de dezvoltare.

Pe de altă parte, chiar dacă imaginea profesorilor sport va este una strălucitoare, ea scade în vreme ce o serie de meserii se ciștie, care necesită o mare disponibilitate și în care nu e puțin sărimă pe deplin decât dacă reușești să menții apăsuri în suflet „flacăra parului” încercare omului pasionat și dăruitor constituie resortul esențial al activității sportive.

Diferența între organizațiile sportive de la sfârșitul secolului XIX aflăm în fază incipientă a cele de astăzi „puse în punet” cele enorme. Activitatea sportivă cu mai mult rezervă este o nouă categorie socială restrânsă de tineri înalți și sănătoși, care era în trecut, ci ea s-a răspândit în toate clasele sociale. În cercuri de toate vârstele și indiferent de sex.

Mai mult decât atât, apariția televiziunii a dus în e modificare vizibilă a activității sportive. De exemplu, în anul 1968, organ zarea Jocurilor Olimpice de la Grenoble (Franța) a avut un eonut considerabil în urmarea unui Sportivilor devin e modă, mijloacele mass-media popularizând competițiile sportive, cu timpul sunt înfrumusețate și „glamuroase” referitoare la corp, așa încât totul este pregătit pentru o seducătoare competiție e mortală începe în secolul al XX-lea. Categorie de activitate de mai tineri ar e fete tinere, în fazele începute de fetele cele care stau la baza acestor distincții de sexuale. Cupe lor, sportul își merita din imaginea primitivă. Femei, practicant de un număr tot mai mare de competiții tubiori de muncă, sportul este tot mai dăruitor de publicitate pentru a semnifica omniașul. Așa încât astăzi, putem vorbi de sport ca un fenomen social. Tenisul, gimnastica, fotbalul, voleiul etc. sunt doar câteva exemple de sporturi care evoluează și care sunt practicate de mai totz indivizii din întreaga lume, iar în jurul acestor activități e al na ăștin se dezvoltă fluxurile economice

generatoare de locuri de muncă. În „medie”, publicitatea care înalțea imaginea sportivă accentuează dinamica economică prin sponsorizări, cuprinzând astfel toate fazele dezvoltate.

În România, în contextul afirmării educației fizice ca activitate socială, cadrele de specialitate s-au format mai târziu. Acest proces de formare a specializărilor pentru domeniul practicilor, exercițiilor fizice a început nu s alut cart începând cu anul 1922, când s-a înființat *Agentia Națională pentru Educație Fizică și Sport* (ANEFS). În prezent, procesul de pregătire al cadrelor de specialitate s-a amplificat și diversificat. A apărut, de asemenea, învățământul particular în domeniul sportului.

b. *Între meserie și pasiune*. Meseriile din sport și-au avut e origine strălucitoare, dar care în realitate nu au înlocuit o bună obiectivă. În sport e acestu tubiori strălucitor se profesorii constrângerea te po face să dai înapoi. Ele sunt ca un scut natural care permite practicarea acestor meserii doar de către persoanele autentice. Ca regi, în general, nu poți deveni profesionist în acest sector decât după mult și puțocup pe terenurile de sport, transpirând pentru gloria de plăcere. Aceste meserii au nevoie de o mare disponibilitate, față de celelalte meserii obișnuite unde se respectă orele de muncă. De exemplu, înălțările de compozit se dispută rambăta și dinamica, între alu în timpul sălărmării, un gazetar sportiv reușește în fiecare sfârșit de săptămână, deoarece e activitatea sportivă necesită e consecvență. Această disponibilitate are, uneori, ca urmare perturbarea vieții de familie. Obosala fizică duce și ea, după a aruncarea vară. În sfârșit, articulațiilor care au totz supuse unui efort e mai mult vreme, mușchii devin fragili și sâmbăta precară. La fel e propăzirea pacienților, nu este deloc de negat, deoarece fără efort, entuziasm și dăruire sportul este de neconceput.

De altfel, marile întreceri sportive internaționale, și, în prima, când, Jocurile Olimpice, au devenit din ce în ce mai mult competiții de intensă responsabilitate, de înaltă încredințare emoțională, în care se ripun numai cu cu atitudine emoțională pozitivă, cu e perseverență fizică și psihică. Tot mai multe exemple demonstrează că, pacienților, în marile competiții mondiale, toți competitorii se prezintă sfârșit bine pregătiți. Iar, tot ne e o „pungă” de muncă al și lașul. Ajută rebus să învingă și alții să fie învinguți.

De regulă, când conștient de mai sau mai egale sau aproximativ egale, în momentele cele mai crâncene ale luptei sportive cel care reușește până la urmă este înălțat. De multe ori s-a văzut că „cel care

vine din spate" învinge mai des decât cel care „conduce” este o problemă psihologică și apoi, de natură metodică.

Așa cum prezintă N. Mărilăscu, antrenor olimpic în honora pregătirea psihologică, *factor important și activ în creșterea performanțelor sportive: meșteri olimpici* (Consiliu Național pentru Educație Fizică și Sport, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, București, 1980, pag. 39-40), „literatură psihologică sportivă cuprinde trei personaje, unul mai important decât altul și fiecare în parte cu responsabilități și obligații precise.

1. Sportivul este „actorul principal”, motorul întregii activități. Către el se îndreaptă toate direcțiile pregătirii, toate speranțele, năzuințele, de a el se așteaptă totul. Pentru acesta, pregătirea psihologică de zi cu zi și mai ales cu mai mult trebuie să surprindă câteva lucruri simple, dar capitale:

principiul „spot, vreau, trebuie” să fie final câștigător;

siguranța încrederea în forțele sale, astfel ca el să ajungă să considere că este mai bun decât rezultatele obținute în realitate,

pregătirea în vederea atingerii unor obiective mari (cu ecleptice); sportivul trebuie să ajungă să fie conștient de realitatea lor, să lupte pentru depășirea lor,

învingerea bătăliei psihice care împiedică un nivel de performanțe mai mare;

convinserea că „cel mai bun din lume” poate fi învins chiar cu arme e sale,

fixarea precară a motivației, pentru creșterea năzuințelor;

încrederea în antrenorul și mulțumirea antrenorului și autoaprecierea.

2. Antrenorul o bună pregătire psihologică cu mijloacele pe care a creșterea lui în încrederea în realizarea și recuperarea formei sportive. Aprecierii, încurajarea, convingerea, anticiparea, surpriza, creșterea năzuințelor, acestea sunt metode propozite în viața antrenorului. El este „psihologul de zi cu zi” al sportivului. Fără el, prin aceasta să se elimine totul deosebit de important al unui psihic (pe lângă laturile sportive sau sportive individuale). Antrenorul și psihologul se ajută reciproc, psihologul fiind un colaborator extrem de prețios al antrenorului. Însă, alături de pregătire, ca și în concurs, pentru succesul sportivului sau al echipei, sunt cele la un moment din hotărâtor.

Pornind de la activitatea concret-practică și metodică de dirijare și conducere pe care antrenorul o îndeplinește în munca sa sportivă

să, putem desprinde câteva caracteristici complexe, marcate de către M. Ciprian (2001), „aptitudinile complexe” de caracterizăm activitatea antrenorului, și anume: capacitate de conducere, aptitudinile și cunoștințe specifice, profesionalism intelectual și psihopedagogic și metodic (înțelegere ca experiență, capacitate de înțelegere, empatie, de creștere, autoritate, responsabilitate, efort etc.).

În timpul antrenamentelor sau al competițiilor sportive, pare să-l cedeze pe antrenorul său cu ochii. Dacă antrenorul este emoțional, agitat, palid, încredințat în el și în de puterea bălăne dovedind o simbioză, succesul sportivului este pus sub semnul îndoielii, iar, de multe ori, compromis. „Această profesie trebuie exercitată de oameni care își doresc cu adevărat acest lucru, care sunt pregătiți din toate punctele de vedere, în primul rând pentru a putea împărtăși sportivilor cu care lucrează cunoștințele și experiența sa, pentru a putea atinge performanțe mari. În cazul unei echipe de fotbal, de exemplu, antrenorul trebuie să știe să selecționeze și să organizeze echipa în funcție de la preluarea ei, dar și pentru fiecare uc în parte, trebuie să pregătească și să motiveze în jurul forței sportive jucătorii și echipa în ansamblu ei, trebuie să știe să conducă jocul în antrenamente, pe teren, dar și pentru viața sportivă și socială” (M. Goran, antrenor fotbal).

Aușel fără pretenția de a se da o definiție pasională reprezintă o persistență a unui sentiment, cu parte afectivă sau cu aptitudine, cu parte spirituală sau, înlocuitor într-un domeniu, iar, în cazul nostru, cu conștiință nucleară de bază al meseriei de antrenor. Antrenorul este, așadar, cel care, cu precizie maximă știe „ce face” (și propune soluții exacte), știe „cum face” (se referă aici la principii și metodele cu care acționează și pe care le pune în practică) și care știe „cu ce face” (respectiv cu ce mijloc își realizează scopurile).

3. Conducătorul sportiv are, de asemenea, un rol deosebit de important, bine definit în pregătirea psihologică a sportivului în vederea unei competiții, în obținerea succesului. Nu de puține ori, în viața unui sportiv important, conducătorul este în loc să încurajeze sportivul, analizează, critică, creșterea o atmosferă înfrântă în locul unei încredințări. Adesea ei își sunt emoționali, îngrijorati și folosesc cele mai nepotrivite cuvinte („trebuie să faci cel puțin...”) provocând tensiuni, bătălii și nervi înșelători. Pregătirea psihologică de către conducător trebuie făcută cu destul de mult timp înainte de competiție, iar atunci, puțin pe un fond de punctione, respect, dragoste, empatie. Totodată, angajamentele și promisiunile conducătorilor sportivi trebuie să aibă

scopului și realizare a rezultatelor, pentru că sportulul și-a găsit locul în concordanță cu sportul.

c. *Obiectivele sportului.* Educația fizică și sportul în general, constau în activități deosebite de corpul, dacă se referim, în primul rând, la conținut, structură, organizarea și desfășurarea sa. Cele mai cunoscute obiective în ceea ce privește practicarea exercițiilor fizice sunt asigurarea sănătății și educarea vizuală (respectiv însușirea optată a stărilor practice de sport creșterea potențialului lor de muncă și viață, cum și favorizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică optată a organismului, formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice utile aplicative. Practicarea sportului contribuie și la dezvoltarea unor calități și trăsături morale-volitive și intelectuale, a gustului pentru mișcare, frumos, dar și a responsabilității sociale. Oricum, ideea educației fizice și a altor activități motrice trebuie să fie în concordanță cu ideea educată omul, a societății, care continuă să se modifice în funcție de evoluția socială și a fiecărei societăți.

d. *Practicarea sportului și funcțiile sale.* Practicarea exercițiilor fizice vizează, indiferent de forma organizatorică sau de formarea socială, economică sau politică în care se desfășoară, performanțele dezvoltării fizice armonioase a subiectului în cauză. Determinată și din necesități de ordin recreativ, de conștientizare, practicarea exercițiilor fizice dezvoltă totodată simțul dragostei pentru mișcare și artă, estetice. De asemenea educația fizică prin diferitele ei forme de organizare și datorită caracterului său emoțional, contribuie la dezvoltarea spiritului creator, a spiritului de afirmare, de depășire și chiar de autodepășire.

Funcțiile educației fizice sunt importante și suficiente numai dacă sunt realizate într-un anumit, în strânsă legătură, influențându-se și reciproc. Acestea sunt:

funcția de perfecționare a dezvoltării fizice are rolul prioritar în dezvoltarea fizică armonioasă, a unor trăsături importante și plan armonizat și funcțional, pentru viața și activitatea oamenilor de toate vârstele,

funcția de perfecționare a capacității motrice vizează calitățile motrice, deprinderile, priceperile motrice necesare pentru un randament sport pe toate planurile vieții și întregim personalității umane;

funcția igienică vizează menținerea unei stări optime de sănătate a omului, având caracter preventiv în acest plan,

funcția recreativă asigură dezvoltarea și preocuparea activă necesară în viața de toate zilele să poată putea în mod util și plăcut, vremea sa, timpul lor liber;

funcția de amuzament se concretizează prin dezvoltarea spiritului competitiv ce caracterizează în general ființa umană, prin dorința de permanență de autodepășire;

funcția educativă, deosebit de complexă, acționează prin influențele asupra dezvoltării personalității umane, în general, dar și asupra dezvoltării laturilor de personalitate, cum ar fi cea intelectuală, morală, estetică, profesională.

IV.4 Grupul sportiv - un grup social

Grupul social reprezintă un sistem durabil, în cadrul căruia se stabilesc interacțiuni între membrii săi, o realitate supraindividuală, afilată la rândul său în interacțiune cu alte realități de tip social. Elementele componente ale sistemului reprezentat de grupul social sunt membrii acestuia, care interacționează, și, sincronizând valorile grupului, își însușesc scopurile comune și manifestă solidaritate una față de cealaltă.

Solidaritatea de grup reprezintă nucleul central al forței grupului, având la bază fie comunicarea unor valori culturale, interese comune, fie adunarea membrilor săi în realizarea unor scopuri importante. Grupul este un grup în care fiecare individ reprezintă doar o parte, dar cu o poziție bine structurată, care-i determină drepturile, datorită și îl lasă scut de ideologie. O altă caracteristică a grupului este determinată de *comunicație*, considerată elementul principal care creează grupul, și nu simpla proximitate spațială sau contactul fizic. Comunicarea se poate realiza fie „față în față” (engl. *face to face*) sau indirect, fie prin intermediul, mai nou, prin mijloace tehnice avansate (Internet).

Teoretic, grupul poate avea orice dimensiune, începând cu două persoane și până la întreaga lume. Componenta grupurilor se poate schimba în timp prin părăsirea grupului de către un membru și care alături sau cu adăugarea a unor noi membri și optime sociale, morale, religioase, politice etc., aceste schimbări în componența grupului din punct de vedere al numărului, sau durabilității sale.

Totodată grupul este o formațiune psihosocială cu o anumită direcție, constând în valorile desfășurării unei activități. Grupul nu este o simplă adunare de persoane, el are o anumită specificitate,

obiective, structură internă, reguli de conduită pentru membrii săi etc. În alt mare domeniu s-a vorbit și s-a scris foarte mult despre grup, mai ales despre *grupul mic*, în legătură cu faptul că psihologii membrilor săi prezintă o serie de caracteristici tot de care aceștia nu dispun în afara grupului în cauză. De asemenea, s-a remarcat foarte puține performanțelor de tot felul pe care grupul le realizează mai bine în condiții în care el este structurat și organizat într-un anumit fel. Spre deosebire de alte grupuri umane, grupul mic este o unitate a cărei durată un număr relativ restrâns de persoane, de la 2-3 până la 25-30, care se află în relații de comunicare, colaborare, apreciere, simpatie etc. și care au un scop comun în vederea căruia se organizează, stabilind norme specifice de conduită. Grupul mic prezintă o anumită coeziune, grad de coeziune tipuri de interacțiuni, un sistem de comunicație direct interpersonal, prezintă fenomene de autoritate și de dependență grupară, promisiuni de conducere etc., care-l definesc și îl diferențiază de altele.

Grupul mic trebuie înțeles ca un sistem cu organe interne veritabile și impuși interacțiunii elementelor componente, mecanisme de regulă și autoreglaj, atitudine în cadrul grupului, individual este un „atom” social, cu caracter de subiect, pentru că alege sau respinge, dar și de obiect, pentru că este ales, respins sau rămas indiferent pentru alții.

Apartenența sportivului la un grup prezintă o serie de particularități care accentează unele particularități de ordin terminologic, și prin acestea, de ordin teoretic și conceptual.

În cele mai multe studii asupra grupului mic în sport s-a cercutat sistematic relațiile preferențiale, dinamica lor și, ca un aspect major, coeziunea în cadrul grupului, precum și procesele de conducere și tipologia liderilor. În cele ce urmează, vorbim de grup mic și echipă sportivă vor fi folosiți ca sinonim, dar nu vor fi extinși asupra noțiunii de grup sportiv sau asupra colectivității în care se desfășoară activitatea sportivă.

a. Caracteristicile grupului sportiv

„Echipa sau grupul mic constituie o realitate psiho-socială de bază a activității sportive, de coeziune și capacitatea ei depinzând atât de performanțe, cât și de satisfacția sportivilor și suportivilor” (M. Epuran, *Modelarea antrenamentului sportiv*, Editura Sport-Turism București, 1990 pag. 49). Vinși sportivii cunoaște adesea situațiile caracteristice ale echipelor sportive, dezbatute, dezorientate sau în curs de a-și dobândi personalitatea, uneori, de asemenea, faptul că nu se poate forma o echipă în echivalență semn a, cuvințulu decât ca mult efort și în-

terven. de timp îndelungat (aproximativ de 2-3 ani). Principalele caracteristici ale grupului mic sunt următoarele:

► Vinșiul mic, număr restrâns de membri corespunzător sportului respectiv.

► Caracterul primar, reușite în sânul grupului fiind directe, constituite într-un sistem liber și nerăzbit. Comunicarea din cadrul echipei are un caracter gestual-mimic cu termeni tehnico-tactice și este orientată spre atingerea scopului performanțelor.

► Caracterul dependent, creat cu un scop specific. Grupul sportiv se constituie însă pentru activitatea de performanță, care este răzbită de a fi a sportivului în sine. Se cunoaște faptul că sportivul poate avea un motiv personal pentru a face sport, dar în cadrul echipei, motivul său este subordonat obiectivului comun și, de regulă, se armonizează cu acesta.

► Dinamică specifică. Membrii echipei se integrează în colectiv atât timp cât pot fi activi și eficienți. Dinamica organizațională este însoțită și de o dinamică funcțională referitoare la coeziune.

► Componentă eterogenă. Această caracteristică este determinată de variabilii tale variabile, specificul cultural și național a grupului sportiv.

După Antoneli și Salvia (în M. Epuran, *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, Editura Fest, București, 2001 pag. 290) factorii care realizează obiectivele și coeziunea grupului sportiv se împart în factori care asigură atingerea obiectivelor (competitivitate, disciplină sportivă, regulile rolurilor, relații culturale, comunicare formală și decizie pe verticală, ierarhie și autoritate) și factori care mențin coeziunea grupului (respectiv, colaborare, comunicare și participare spontană, relații afective, decizie în grup, democrație).

În concluzie, un colectiv de sportivi nu reprezintă o simplă alăturare de indivizi, ci acțiunea și luptă pentru un scop comun care impune unirea forțelor și prin unificarea virtuților, a calităților atletice sportiv obținând astfel o forță superioară grup de indivizi.

b. Dinamica grupului

Primele idei izvoare ale expresiei „dinamica grupului” sau dinamica (de grup) îi aparțin lui Kurt Lewin, inventatorul expresiei *group dynamics*. „Lewin vede grupul ca pe o totalitate socială în dezvoltare care-l constituie un sistem de interdependențe constituind împreună cu mediul său înconjurător, un câmp social dinamic” (*Dicționar de Sociologie Larousse*, Editura Univers Enciclopedic,

Procesul, 1996, pag. 89) Diferența dintre aceste două tipuri de echipe este o diferență de interese, o diferență de început, de formare, apoi de deslășuire, o diferență de decizie, de evoluție, de revenire. Biografia sportului abundă în exemple de echipe care au fost cândva renaștute, apoi au cedat pentru a reveni sau a nu mai reveni, printre cele mai bune.

Formarea unui grup reprezintă un demers relativ dificil. Grupurile sportive se formează pe baza unor motive variabile, dar mai puțin de atracție și mai puțin de simpatie. „Cel mai puternic motiv este nevoia de performanță și de realizare care corespunde și scopului specific al grupului, performanța sportivă” (Id. Epurcă, *idem*, pag. 275-276). Afișarea motivelor este un proces relativ simplu, în anumite cazuri, lipsa concordanței și a unității de viziune este o problemă și trebuie să se găsească o soluție. Uneori, puțin pentru sarcini și să accepte eventualele eșecuri. În secolele din urmă de performanță, formarea grupurilor are alte resorturi, prin faptul că se selectează sau transferă sportivii dotati integrându-i în echipă. Ar accepta, uneori, deviza principală în vârstă căruia vor fi adăugate și alte calități. Uneori, aceste situații generează diverse conflicte în interiorul grupului, care pot fi depășite prin rolul antrenorilor sau a conducătorilor sportivi de a gestiona conflictul. Coeziunea grupului sau gândul său de afiliere este una din caracteristicile care stimulează cooperarea între sportivi. Dăruirea în munca din antrenamente și lupta din concursuri, subordonarea unor interese individuale celor de activitate devine astfel, în regulă, mai bună. Coeziunea este dependentă și de faptul cum este tratat succesul sau eșecul de către jucători. De regulă, tensiunea competitivă întărește coeziunea. Succesul sau eșecul poate conduce la schimbarea coeziunii, a moralității echipei, în situații diferite, este mai variată, dar dependentă de motivele care le-au adunat. În multe situații, antrenorii sau conducătorii trebuie să facă ajustări pentru rezolvarea unor probleme. Scopul este de a crea un grup care să funcționeze bine, să aibă o unitate de viziune și o unitate de acțiune care conduc la eșecul echipei. Un factor de bază care unește sportivii este echipa în jurul scopului comun.

Mai mult, diferențele, prin varietatea de vârstă din interiorul grupului se exprimă prin diferențe de atitudine și aspirații, în ceea ce privește sportivii, capacitatea de înțelegere și temperamentul și caracterul ideologic sunt, de asemenea, importante. Observațiile sociologice au demonstrat că mult timp zădărnici pot fi datorate, cum se obișnuiește să spună, „acțiunii găsirii și valorilor comune în alături, aptitudinilor, trăsăturilor caracteriale și se apropie mai bine din de alții. Este vorba de aliori prin empatie.

În concluzie, mai zădărnici grupului, sportivii reprezintă un proces de mediere socială unde condițiile individuale se contopesc într-o interacțiune colectivă efectivă. În anumite situații, antrenorii sau conducătorii sportivi trebuie să facă eforturi pentru a menține coeziunea echipei, dar nu trebuie să ignorem grupul în privința scopului principal și a sarcinilor care conduc la eficiența echipei. Pentru că sentimentul de echipă și în naștere și să se dezvolte este absolut necesară consolidarea raporturilor dintre sportivii activități colective și dintre sportivii antrenori-conducători apoi psihologii. Ca de obicei, se bazează pe înțelegerea unor principii și reguli care sunt la baza formării unui colectiv unitar, la care se adaugă și calitatea activității, a simțului de înțelegere.

1. Problematika liderului Rolul liderului în obținerea performanțelor sportive

Termenul de *lider* provine din englezescul „leader”, cu sensul de conducător, respectiv o persoană care exercită puterea sau care are o influență în cadrul grupului social din care face parte, cu rol în exercitarea funcției de conducere și în luarea deciziilor. În general, liderul este persoana care este desemnată pe cale mai puțin oficială cu funcția de conducere (adica lider formal sau instituțional) sau persoana care este desemnată pe cale mai puțin oficială cu funcția de conducere (adica lider informal sau sociometric).

Psihologii și sociologii descriu liderul sau echipa cu numele de tipologie a caracteristicilor ei și de caracteristicile ei, de caracteristicile ei care se manifestă în cadrul grupului. Nu de puține ori se consideră că liderul este o persoană care este desemnată pe cale mai puțin oficială cu funcția de conducere (adica lider formal sau instituțional) sau persoana care este desemnată pe cale mai puțin oficială cu funcția de conducere (adica lider informal sau sociometric). Formind de la teoria personalității, s-a remarcat, pe bună dreptate, că în toate domeniile se manifestă în același mod, cu o diferență de vârstă, de diferențe identice sau aceluși nivel de dezvoltare, și anume: liderul este și liderul democratic, fiecare obținând rezultate bune în activitatea comună. Dar și caracteristicile și funcțiile personalității și

... în primul rând, capacitatea de a lucra într-un grup, în cadrul de conducere sau alături de un lider. Este vorba de o capacitate de a privi lucrurile și din perspectiva celui care conduce (în calitate de antrenor și antrenat) sau din perspectiva celui care este antrenat (în calitate de jucător și antrenor). Această capacitate este foarte importantă pentru că, în mod normal, ea este foarte puțin dezvoltată la începutul carierei sportive.

În al doilea rând, este foarte important să se realizeze, în cadrul de conducere sau alături de un lider, o echipă de conducere și de antrenament. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat.

Așa cum am precizat anterior, conducerea grupului este realizată de către antrenor, în mod direct, dar și de către antrenat, în mod indirect. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat.

În al doilea rând, este foarte important să se realizeze, în cadrul de conducere sau alături de un lider, o echipă de conducere și de antrenament. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat.

1.5 Fenomene psihosociale în sport Tipuri de relații interpersonale în activitatea sportivă

Sportul reprezintă o formă înaltă de pregătire în domeniul educației fizice. El oferă posibilități de dezvoltare și perfecționare a omului în fizic și psihic, pe baza unor principii și metode specifice, practice, care sunt aplicate în scopul realizării obiectivelor sportive. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat.

Din punct de vedere psihologic, în fenomenul sportiv sunt prezente două aspecte deosebite: unul este cel al activității fizice, iar celălalt este cel al activității psihice. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat.

Așa cum am precizat anterior, conducerea grupului este realizată de către antrenor, în mod direct, dar și de către antrenat, în mod indirect. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat. Aceasta este o echipă care are ca scop să fie antrenată de antrenor și să antreneze pe antrenat.

Cât privește psihosociologia grupurilor mici, grupul sportiv este resursă, cu o entitate dinamică evolutivă, complexă. Din această perspectivă putem vorbi de grupuri caracteriale (se referă la legăturile caracteriale dintre membrii grupului omogene caracterizate prin omogenitatea a două lor fizice și a nivelului de dezvoltare și perfecționare a priceperilor și deprinderilor tehnico-tactice), grupuri „gomfotermice” cu aceeași pregătire + omogenitate fizică, fiziologică și psihică (M. Puran I. Holdevici în art. pag. 214). Un exemplu în acest sens îl constituie grupul de gimnastă, palmar ori, canotori etc. în care coordonarea acțiunilor este depinsă, simultană, cu un tempo specific competiției.

Întrebări de autoevaluare.

1. De ce grupul sportiv este considerat un grup mic?
2. În ce constă coeziunea grupului sportiv?
3. Care sunt obiectivele și funcțiile principale ale sportului?
4. Ce tipuri de relații interpersonale se dezvoltă în activitatea sportivă?
5. Descrieți relația ce se stabilește între sportiv-antrenor-coordonator sportiv, pe de o parte și pe de altă parte, relația dintre sportiv și psiholog.
6. Care este rolul și rolul liderului sportiv în cadrul unui grup sportiv?

V. RELAȚIA RANDAMENT - PERFORMANȚĂ - SATISFACȚIE

Concepte-cheie:

- Satisfacție
- Performanță sportivă
- Record

V.1. Definirea termenilor

Pentru a defini relația existentă între aceste trei coordonate este necesară mai întâi o definire a acestora, după cum urmează.

• *Satisfacția profesională* Satisfacția muncii este, din punct de vedere psihosociologic, rezultatul diferenței dintre ceea ce obține individul ca recompensă a muncii sale și ceea ce estimează că ar trebui să obțină. Atunci, când între cele două recompense există egalitate rezultă o stare de deplină satisfacție. Când ceea ce obține angajatul este sub nivelul așteptat, se instalează o stare de insatisfacție, care este cu atât mai mare cu cât diferența este mai mare. De asemenea, când ceea ce obține este peste nivelul așteptat, individul este în starea de disconfort, pentru că, în general, oamenii au caută obținerea unei recompense cât mai mari, cu o recompensă aflată în concordanță cu contribuția adusă la realizarea obiectivelor de performanță. În aprecierea recompenselor ca fiind echitabile sau inechitabile, oamenii au ca sisteme de referință alți oameni sau grupuri sociale. Atunci când în urma raportării la alți persoane, proporția contribuție-recompensă este percepută ca fiind diferită de ceea ce obțin în raport cu alții, atunci se produce o stare de tensiune, de insatisfacție generată de apsa echității.

Așadar, după cum s-a constatat, satisfacția în muncă apare ca o stare plăcută, pozitivă, rezultată în urma muncii depuse în cadrul procesului de lucru, satisfacția prezintă dimensiuni variate, unele înlocuind satisfacția muncii purtătoare în sine, altele incluzând nivelul

recomandărilor, relațiile cu colegii sau cu superiorii, recunoașterea profesiei și a culturii organizației.

Persoana se exprimă pe ea însăși prin acțiune, prin muncă, prin semnificația pe care o are munca pentru ea, prin motivațiile care canalizează energia spre îndeplinirea scopurilor activității prin felul în care se identifică cu munca. Studiul demonstrează faptul că în general, munca serveste ca bază pentru conturarea și verificarea concepției despre sine. Căutând între concepția despre sine și rolul îndeplinit în muncă să existe corespondență, echilibru, atunci apar, îndurându-se, motivațiile. Așa în că, succesul reprezintă un indicator al îndeplinirii persoanei în activitatea desfășurată. Căutând să obțină succesul în activitate este învățată însă de la cele mai fragile vârste, de la copilărie, întreg procesul de învățare și autoeducație fiind în esență, o modalitate optimă de autoreglare a capacităților individuale în evoluția omului de societate și comparabile cu vârsta. În perioada adolescenței vorbim de momentul decisiv al „marșului către muncă”.

Trecând pe planul sportiv, atunci când antrenăm un învingător de exemplu, reușim să punem seama de o serie de factori ce pot influența obținerea succesului, factori inventați de G. Băncilă și Ol. Zărnă (în lucrarea *Algoritmii marelui atlet*, Editura Polirom Iași, 1999, pag. 154-155) după cum urmează: *factori cognitivi, afectivi și amoponali*. Din prima categorie de factori enumerăm:

capacitatea de acumulare a unui volum de informații, integrarea lor într-un sistem și utilizarea selectivă a acestora în funcție de sistem;

capacitatea de a se concentra atenția la momentul potrivit;

flexibilitatea mentală, respectiv aptitudinea de a ajunge de la general la particular, de la simplu la complex;

capacitatea de organizare carea permite ca în orice moment să poți trece de la un domeniu la altul.

Apoi, pe lângă factorii deja enumerați participă și *factorii relaționali, comportamentali* și, cu în ultimul rând, *imaginația de sine*. Se știe că cei care doresc să aibă succes trebuie să aibă încredere în forțele proprii, să-și cunoască „punctele slabe și punctele tari”, să fie sigur pe propriile capacități în ceea ce privește rezolvarea oricăror probleme. Cunoașterea acestor factori, succesul se poate planifica, astfel încât să putem vorbi chiar de un profil al performanței. Până în urmă, eficiența unui individ depinde de aptitudinile lui intelectuale, de cunoașterea, de capacitățile de a stabili relații cu ceilalți.

Fiecare dintre aceste dimensiuni deține un rol important în conturarea performanțelor de performanță. Astfel, merita conștientizării faptul că munca constituie mijlocul principal de satisfacere și dezvoltare atât a nevoilor proprii, cât și a nevoilor societății.

• *Performanța* Definiția performanței poate fi ardeată ca fiind rata reușitei sarcinilor/obiectivelor pe esențiale necesare pentru buna mers a unei organizații. Spre deosebire de satisfacție, care este mai greu de măsurat cuantitativ, performanța nu în înțelesul său, de dificultate, fiind ca însăși, un indicator al unei noi performanțe.

Tenuea de succes, înțelegere, reușită, spectacol etc sunt sinonime cu performanța, dar pentru a sublinia aspectul calitativ al prestației, iar la se mai adaugă și eficiența. Astfel că diferențierea calitatii este exprimată prin performanță, iar cea cantitativă printr-o cifră obiectivă, în termenii scării de măsurare ordonate sau cu intervale.

De multe ori nemulțumiri de sine și de realizările sale individul își propune să se perfecționeze și se afirmă astfel în propria lui viață, că și în al altora. Noțiunea de prestigiu devine astfel un premiu, transformându-se în cele din urmă în stimulente pentru activitate.

Așadar, nivelul performanței este dependent de o serie de factori determinanți care se agravează și coordonează rezultatul, precum deosebita angajare de a depune efortul necesar realizării sarcinilor, dorința acestora de autoperfecționare precum și de capacitatea de lucru și competența acestora.

Muli vrane s-a considerat că satisfacția constituie cauza directă și nemăsurată a performanței. În prezent, satisfacția este percepută ca fiind una dintre cauzele posibile ale performanței, stabilindu-se că între acești doi parametri există relații strânse.

Așa cum sublinia și M. Epuran în lucrarea *Psihologia sportului de performanță Teorie și practică* (Editura Polirom, București, 2004, pag. 19-40), în general „psihologia consideră performanța sportivă drept rezultatul valorii „individului sau colectiv obținut într-o competiție, și exprimat în câștig sau loc ocupat în clasament” iar perspectiva sociologică privește performanța ca fiind determinată de mediul social care stabilește valorile și locul ei prin norme determinate prin tradiție, după norme sociale. Performanța este rezultatul influențelor individului prin anumii factori sociali, cum sunt asimilarea și integrarea socială. De asemenea, performanța este influențată de integrarea individului în grup - rol, statut și dinamica de grup”.

Performanța sportivă reprezintă rezultatul rezultatelor obținut de sportiv într-un concurs sau competiție, desemnat printr-o cifră sau calificativ pe scara valorilor surse de succes a competițiilor la care totodată și valoarea socială.

V.2 Evaluarea performanțelor

Evaluarea performanțelor sau evaluarea rezultatelor reprezintă un proces complex care constă în aprecierea gradului în care un sportiv își îndeplinește sarcinile profesionale, proces care permite depistarea punctelor slabe, a potențialului și necesităților de pregătire profesională. Pentru evaluarea performanțelor unor sportivi sau necesară determinarea posibilității a antrenor și standardelor de performanță.

Evaluarea performanțelor dispune de mai multe tipuri de obiective, printre care: tip organizațional, care psihologic, de dezvoltare și procesuale, fiecare dintre acestea asigurând diverse funcții.

Procesul de evaluare a performanței mai este întâlnit în literatură a de specialitate și sub alte denumiri, precum: analiza personală, evaluarea rezultatelor, evaluarea angajamentelor, notarea performanțelor sau clasificarea angajamentelor.

Referindu-ne la activitatea de evaluare a performanțelor strict în contextul sportiv, trebuie să menționăm faptul că aceasta se realizează mai ușor, cu economie de timp, de energie și de bani, spre deosebire de evaluarea performanțelor din organizație de alt profil. Având în vedere faptul că rezultatele muncii sportive de performanță sunt cele înregistrate în urma participării la competiție de gen, cuantificarea performanțelor acestuia se realizează prin simple raportare a rezultatelor prestabilite sau la rezultatele obținute de către adversari.

Performanța este un produs social care dobândește adesea caracterul publicității. Acesta este apreciat din punct de vedere valoric și semnificativ prin premii sau, dimpotrivă, sancționându-se pe cei care nu satisfac sau nu obțin rezultate. Prin urmare, performanța este și un efort fizic și un rezultat spectaculos, apărându-se pe sportivi pentru că au reușit să depășească în vederea autodepășirii. Evaluarea psihică a performanței prezintă însă un caracter subiectiv, criteriile fiind variabile, obiectivitatea publicității sportive constând în gradul lor de educație.

Căminul mai profund și care cere un interval de timp mai îndelungat se impune atunci când dorim să evaluăm performanța individuală a unui sportiv împotriva, într-un sport de echipă. Acest demers necesită un proces mai complex de observație și analiză ce vizează compararea rezultatelor individuale obținute, la raport cu efortul depus.

În concluzie, putem spune că în evaluarea performanței nu trebuie să scăpăm din vedere faptul că bunul mers al unei organizații depinde atât de motivația individuală cât și de cea de grup. Cele două tipuri de motivație sunt așadar complementare și asigură atingerea obiectivelor de performanță.

V.3 Motivația și rolul ei în obținerea performanțelor sportive

În întreaga activitate sportivă, indiferent de profilul sportiv practicat, motivația prin diferitele forme ale sale ocupă un loc central, fiind una din principalele surse de activitate în sportul de performanță. Ea reprezintă efortul necesar în alegerea fiului de viitor sportiv de performanță spre o carieră laură sportivă, susținând efortul făcut de acesta mergând în întreaga lui activitate, îl ajută să depășească toate obstacolele și privațiunile întâmpinate în viața sportivă și asigură continuitatea acestuia, generând în permanență obiective de performanță ce trebuie realizate. Atunci când o persoană hotărăște să înceapă practicarea unui sport în mod organizat, aceasta este înaintea de anumite interese convingente, trebuințe sau motive de natură intrinsecă sau extrinsecă (după cum am arătat și în capitolele anterioare).

Atunci când individul ia decizia de a începe practicarea unui sport organizat este înaintea mai mult de nevoia de apreciere, de satisfacere a trebuințelor de rol și statut social. Astfel, din cele mai vechi timpuri se cunosc implicațiile sociale ale sportului și efectele acestuia asupra maselor populare, fapt dovedit de-a lungul întregii istorii a culturii umane. Indiferent dacă a fost pur și simplu un joc social, a unei doctrine sau a pasiunii personale, a unei ambiții sau pasiuni naționale, efortul supraomnesc a fascinat a fost apreciat și răsplătit, generând acte de repunere.

Performanța sportivă, privită din perspectiva psihosocială este determinată de sistemul social care stabilește valoarea și locul ei prin norme determinate prin scrierile, prin norme sociale. Performanța reprezintă rezultatul influențării individului prin anumite factori sociali și este dependentă de gradul de integrare a individului în grup.

Este de notorietate faptul că marele sport se desfășoară sau câștigă divinizată peșteră și în seburon. Adică nu numai reșita personală a acționar. ci mai degrabă reșita ca reprezentant al colectivității din care aparține. Cu alte cuvinte, mijlocul de reglare și rezultate a sportivilor, identificându-se cu performanțele acestora ca reprezentanți ai unei colectivități. Astfel, responsabilitatea unui sportiv de performanță este dublă în ideea în care el trebuie să se depășească în permanență performanțele anterioare ca urmare a încreștării satisfăcerea unor trebuințe/motivașpirale, individuale, dar și a celor ale colectivității cărora îi aparține (club sau asociație sportivă sau echipe națională).

Un rol determinant în atingerea obiectivelor de performanță îl are asigurarea clară a scopurilor propuse, care apar și sunt guvernați de efectele motivașpirale și a motivului, motivul reprezentând în sine o forță care susține, direcționează și determină comportamentul sportivului.

Scopul integrează în sine întregul dimensionare motivațională, dar și componentele de ordin: cognitiv sau volitiv, reprezentând rezumatul unei activități menite constant, realizată de sportiv în funcție de rezultatele (performanțele) pe care cerește să se obțină în activitatea sportivului de performanță înaintea unui scopul personal, individual, și al scopul care corespunde unei forme de motivașpirale: colectivă, socială, care acționează forme de devotiv pe una sau mai multe sau a unei înderații între motivașpirale personale și cele colective. Ambele se stabilesc reciproc deoarece care își pun pe sportiv în situații dificile de decizie. Astfel, se desprind scopul de perspectivă, cele mediate și imediate, ele constituind de obicei faze sau etape generale și de perspectivă.

În orice activitate sportivă, pe lângă stabilirea clară a scopurilor de performanță, cristalizarea și enunțarea motivelor și trebuințelor care să se gure realizarea acestora, un rol important îl are prezenta mărișor față de activitatea respectivă. Pe baza prezentei atarese or activitatea capătă acțiune și conștientizare asigurându-se astfel tendința permanentă de perfecționare în activitatea de performanță, totuși formării și dezvoltării intereselor este esențial ele contribuind la creșterea capacităților sportive, deoarece pe baza lor sportivul își dezvoltă cunoștințele de specialitate în dezvoltarea lor, interesele pentru sportiv de performanță evoluează în funcție de influențele educative la care este supus sportivul și condițiile activității sale. Dezvoltarea se produce de la interesul inițial, pentru realizarea propriului interes, pe măsură ce interesul și apoi se interesează pentru

cunoașterea aprofundată a metodei de antrenament, a tehnicii, a tehnicii sau bazelor cunoștințelor necesare obținerii performanțelor sportive. Interesele interacționează totuși cu motivele și trebuințele activității desfășurate. Motivele sunt forțe stimulatoare și mobilizatoare ale activității omului, legate de necesitatea de a satisface o anumită trebuință. Orientarea motivelor poate fi diferită, iar rezultatele activității, de asemenea diferă. Astfel s-a constatat că rezultatele obținute de un sportiv în probe de control individuale sunt mai bune decât atunci când trebuie să se realizeze o anumită performanță colectivă sau în competiție cu adversarii. Este de remarcat că motivele și trebuințele sunt forțe care acționează pe calea dezvoltării calităților morale și volitive de care dispune sportivul.

Este cunoscut faptul că în activitatea sportivului de performanță obstacolele întâmpinate de acesta, care determină stări de privașion și frustrare, acționează și sunt cu el deosebiți care pe care le influențează viața de zi cu zi a unui om obișnuit. Astfel, sportivul trebuie să facă față și la aceste obstacole cu prealabilul aceste și înălțarea pe care comportamentul presupune, să le evite sau să le depășească și să se mobilizeze înalta peșteră și le depășească în tot acest demers în care cel mai important în orice activitate.

Asigurarea satisfacției în sport este un aspect deosebit de important asupra de cunoașterea sportivului pe de o parte, și de cea a antrenorului, pe de alta. Realizarea în a serie de plăceri consumatoare de energie sau cunoașterea de obiectiv reprezentat caia prin care riguros pune stăpânire pe viața și activitatea sportivului de performanță. Viața sportivă presupune o serie de rigori, sacrificii, dimunarea sau renunțarea la a serie de plăceri sau activități care sunt contraprodușionale. De aceea, rolul deosebit de important în viața sportivă îl are odihna, din punct de vedere al recuperării psihice sau educașionale.

După natura lor, dificultățile întâmpinate în activitatea sportivă se pot împărți în dificultăți de natură psihică și fizică. În mod obișnuit subiectiv în cazul cunoașterii vor fi integratori activității specifice tuturor sportivelor practice cu solicitarea mare de energie psihică greșeli ale arbitrilor, condiții externe nefavorabile (vreme, materialul sau echipamentul slăbit, vremea, durerea musculară și organice cauzate de activitatea specifică, de efort sau de factori externi (loviri, căderi, accidentări), repetiția respectării unui regim alimentar foarte rigid sau activitățile rutinele (antrenamentul, antrenamentul, depășirea și obosirea etc.)

În categoria dificultăților de natură subiectivă sunt amintite negative cauzate de nouitatea situației (concurență, de performanță adversarii, atitudinea publicului, temea de răsunec, nelămuriri în forțele proprii, amintirea unor accidente), starea de punctuală sau dorința de a abandona activitatea sportivă ca urmare a înfrăgerilor, monotoniei, rănii, oboselei etc. Principala caracteristică a dificultăților de natură subiectivă constă în faptul că acestea sunt dinamic, schimbătoare, fiind dependente de o serie de factori circumstanțiali sau inhibitori. De cele mai multe ori, toate aceste greutăți, apar ca niște obstacole de natură psihică și influențează capacitatea de concentrare a atenției, claritatea gândirii și înțelegerea comportamentului sportivului. Astfel, pentru depășirea tuturor acestor dificultăți, necesită aplicarea sportivului trebuie să dispună de o capacitate de mobilizare și autodisciplină uneori dură până la extrem, care să asigure un comportament adecvat și adaptat tuturor necesităților pe care acestea trebuie să le realizeze pentru obținerea performanței.

Într-o altă categorie de dificultăți se include faptul că, fiind cadrul de manifestare a tendințelor de afirmare cu rolul de a avea o contribuție fizică și psihică la viața socială, de a stabili relații sociale și de a condăna la obținerea unor performanțe în competițiile de orice nivel. Sportul reprezintă singura modalitate de dezvoltare profesională a unei activități energetice psihofizice, constituind, în același timp, cadrul de manifestare a relațiilor sociale în care cooperarea și rivalitatea se armonizează cu efecte imediate, directe.

În sportul contemporan, pe lângă obiectivul performanței și competiției se manifestă forme motivaționale precum distracția, experimentarea corporală, riscul, înțelegerea sacului sau câștigului, care reprezintă impulsuri ale comportamentului sportiv. Dintre toate componentele integrate sferei psihologice ale activității sportive, motivația trebuie plasată pe treapta cea mai înaltă. Aceasta are mai multă înțelegere, în termenii generali, aceasta poate fi desemnată ca fiind nevoia, dorința care împinge pe cineva către un scop, un fel special. Cu alte cuvinte, starea de motivație specifică sportului implică nivelul aspirațiilor sale, al energiei psihofizice, precum și dorința acestuia de realizare.

Atunci când dorim să studiem starea motivațională a sportivului de performanță, nu trebuie să ignorăm un alt proces psihic, și anume afectivitatea (vezi cap. III), care se lasă greu descrisă. Deoarece și acțiunile umane sunt impregnate de emoții și sentimente, în cadrul unor structuri afective și motive și perfecționază, se îmbunătățesc continuu. Astfel, s-a constatat că între elementele afective, motrice și cele motivaționale există o constantă interacțiune. Astfel, conducerea

motrice nu sunt doar propulsorii de emoții și trebuințe ci sunt și mediile din interior de procesare afectivă.

Oare performanța este alce care din sportiv, poate fi evaluată atât cantitativ, cât și calitativ? Evaluarea cantitativă a performanței constă în raportarea acțiunii la anumite scări recedente: „scara a”, „scara b”, „scara c”, etc. sau cantitativ se exprimă în termeni de „valorizări”, „scări”, „scări”, etc. Performanța sportivă reprezintă rezultatul acțiunii fizice și psihice care, în timpul activității, se desfășoară în cadrul unei structuri motivaționale. Performanța sportivă este echivalentă cu unitățile de măsură, remarcabile obținute într-o activitate de performanță.

S-a constatat faptul că, în activitatea sportivă, randamentul este de sportiv în funcție de nivelul de dezvoltare a capacităților individuale, și de organizarea optimă a ansamblului acestor caracteristici, anumele de se realizează prin organizarea structurilor funcționale și prin complexitatea structurilor emoționale.

Motivația, alături de aptitudinile este variabila cea mai importantă în activitatea sportivă. Motivația este variabilă și se schimbă în funcție de cele cuprinse de un nivel al activității sportive în momentul respectiv. Se constată că nivelul de performanță este direct proporțional cu nivelul de motivație și invers proporțional cu nivelul de oboseală și stres.

În literatura de specialitate regăsim selecția unei serii de factori ai stării motivaționale a sportivului de performanță: atracția pentru competiție, nevoia de a învinge, dorința de a deveni campion, încrederea în capacitatea și abilitățile de performanță. În cadrul acestora, atracția spre performanță și apăsarea psihică constituie cele mai importante resurse ale efortului sportiv. În vreme ce motivația reprezintă disponibilitate constantă spre efort a sportivului, mobilizarea are o durată scurtă și este de natură psihică și psihică, fiind de natură psihică și psihică. Metodele de mobilizare sunt variate, dar acestea cea mai dificilă constă în aplicarea celei mai potrivite metode. Motivarea sportivului în vederea obținerii unei motivații superioare.

Pentru a obține încrederea și a creșterea în pregătire este necesar să se folosească diverse tehnici motivaționale, verbale sau comportamentale, iar antrenamentul să fie cât mai interesant și să mobilizeze condițiile și abilitățile de performanță.

Randamentul unui sportiv trebuie conceput ca o sumă de capacități sau de „talent”, care reprezintă înaltă calitate, organizare, antrenament, de caracteristici și relații care se desfășoară prin

evaluarea este de trei tipuri: *evaluare inițială, evaluare cumulativă și evaluare continuă*. *Evaluarea inițială* se efectuează la începutul unui program de instruire și are rolul de a stabili starea sistemului sau a activității evaluate, condițiile în care acestea se poate integra în programul pregătit. *Evaluarea cumulativă* se efectuează la sfârșitul unor perioade mai mult sau mai puțin lungi, reprezentând nodul tradițional de evaluare a rezultatelor unei activități și constă în verificarea și aprecierea periodică, însoțită prin controlul final al întregului proces al activității respective. *Evaluarea continuă* se efectuează prin măsurarea și aprecierea rezultatelor pe parcursul unui program din momentul începerii și până la încheierea acestuia și constă în estimarea cîștigurilor și secvențe ale procesului precum și a rezultatelor obținute realizându-se în trepte succesive foarte scurte, analizate în detaliu. Acest tip de evaluare este implicat în proces și vizază sesizarea la timp a unor defecțiuni precum și aplicarea măsurilor de corectare necesare în activitatea sportivă, dar mai ales în cazul fotbalului de performanță întîlnim toate cele trei tipuri de evaluare. În cazul unui fotbalist profesionist, în prima fază atunci cînd se produce trecerea acestuia de la nivelul junioratului la cel al senioratului aceasta se face în urma evaluării inițiale la care este supus. Ulterior, sportivul în cauză este supus permanent unei evaluări continue. Aceasta îmbracă forma necesarilor pe care sportivul în cauză le dispune în cadrul echipei în anual, fie că este vorba de meciuri oficiale, în cupă, campionat sau internațional, fie că este vorba de meciuri amicale. În permanență randamentul său este evaluat raportîndu-se valoarea acestuia atât la valoarea randamentului în perioadele precedente, cît și la valoarea randamentului înregistrat de colegii de echipă sau chiar de către întreaga echipă. În cazul fotbalistilor profesioniști evaluarea cumulativă se regăsește în rapoartele periodice pe care antrenorii le întocmesc cu referire la randamentul înregistrat de sportiv pentru o perioadă determinată, tot, retur sau la sfîrșitul sezonului competițional. Prin procesul de evaluare se urmărește evaluarea procesului a structurilor și a produselor dar evaluarea nu trebuie concepută numai ca un control a cunoștințelor ci și ca o cale de perfecționare de presă pînă la sîră egîl gubîră asupra formării.

Întrebări de autoevaluare

1. Analiza conceptelor de performanță și performanțelor în viață.
2. Descrie cele trei forme de evaluare a performanțelor sportive.

ANEXE

IMAGINEA DE SINE SI ROAJA EI IN OBTINEREA PERFORMANTELOR SPORTIVE. METODOLOGIA CERCETĂRII

a Formularea obiectivelor cercetării

Un prim demers al studiului nostru îl reprezintă stabilirea obiectivelor teoretice și practice ale cercetării propriu-zise realizate. În stabilirea și definirea *obiectivelor teoretice* s-a pornit de la faptul că în literatura de specialitate nu întâlnim o abordare explicită a relației dintre rangamentul profesional, performanță și gradul de structurare a imaginii de sine în cazul sportivilor de performanță.

În general, această problemă este abordată, în mod distinct, pe fiecare componentă în parte, în sensul că noțiunile de *performanță*, *randament*, *satisfacție profesională* și *imagine de sine* la sportivii de performanță sunt analizate separat, fără a se realiza o analiză rațională a acestora.

Într-o perioadă în care fenomenul sportiv se extinde din ce în ce trece la scară mondială, când se dorește cu disperare obținerea performanțelor sportive când resursele materiale și umane implicate ating valori greu de măsurat, ne confruntăm cu lipsa unei evaluări obiective a acestor performanțe în raport cu factorii determinanți.

Ulterior delimitării teoretice, ne propunem ca pe baza informațiilor obținute să elaborăm un plan de intervenție în mediul sportiv cu scopul de a contribui la creșterea randamentului profesional a sportivilor.

Așadar ca *obiective teoretice* ne-am propus abordarea generală teoretică a relației dintre imaginea de sine și obținerea performanțelor sportive, iar ca *obiective practice* cunoașterea (deci și stabilirea de corelații reale) dintre imaginea de sine și nivelul performanțelor sportive.

b. Formularea ipotezelor cercetării.

În vederea atingerii scopului cercetării am pornit de la premisa în discuție a două puncte, după cum urmează:

1. Cu cât există o corespondență mai adecvată între modul în care este perceput un sportiv și felul în care acesta se autopercepe, cu atât se va constata o creștere a performanțelor sale sportive.

2. Cu cât anaghierea de sine a unui sportiv este mai bine conturată, cu atât performanțele lui sportive vor avea valori mai ridicate.

c. Prezentarea lotului de subiecți supus cercetării

Instrumentele de cercetare au fost aplicate pe un lot de 24 de sportivi de performanță (lot mixt), provenind din cadrul echipei club sportiv. Vârsta acestora se încadrează între 17 și 26 de ani, toți de sex masculin. Din punct de vedere al pregătirii școlare subiecții dispun de studii primare, medii și superioare, predominând însă cei cu studii medii. Majoritatea subiecților provin din mediul urban, din centrul și nordul țării. Acesta au fost informați cu privire la obiectivele cercetării obținându-se în prealabil acordul participantului voluntar la demersul nostru. După naștere, lotul cuprinde 27 de subiecți, pe parcursul desfășurării cercetării propriu-zise, 3 dintre ei s-au retras din motive personale.

d. Prezentarea metodelor și tehnicilor de cercetare utilizate

Pentru realizarea demersului nostru am apelat la un număr de cinci instrumente de cercetare, și anume:

1. Chestionar tip de culegere a datelor personale

Chestionarul înainteașii a fost de 20 de rânduri, în urma aplicării cărui se realizează o fișă de observație care depinde oarecum de ordin personal, dar care, credem noi, are o importanță deosebită în cunoașterea sportivului și în atingerea performanțelor sale profesionale. Factorii determinați în obținerea unor performanțe sportive, pe care am dorit să le evaluăm sunt:

- situație familială
- număr de membri
- condiția de conviețuire
- modul de proveniență al subiectului
- tipul de proveniență al părinților
- nivelul pregătirii școlare
- nivelul pregătirii școlare în momentul aplicării

nivelul pregătirii școlare a memoriei în care subiectul a optat pentru o carieră sportivă.

► nivelul pregătirii școlare a părinților

► influențe externe

existența/maximalitatea altor membri în familie care au realizat o carieră sportivă

Acest indicator areștia însă două aspecte distincte. În cazul în care subiectul are în familie membri care au practicat sportul de performanță, pe de o parte există posibilitatea ca acest din urmă să-și fi exercitat influența asupra viitorului sportiv în alegerea carierei sale profesionale, iar, pe de altă parte, prezența acestor membri ar putea asigura transmiterea pe cale genetică a unui bagaj aptitudinal care să-l asigure dinainte înainte în obținerea performanțelor sportive. După cum se știe, nu puține au fost cazurile când copiii au urmat o carieră sportivă, chiar pe urmele părinților lor, ba chiar obținând performanțe superioare acestora din urmă.

Construirea și aplicarea acestui chestionar tip s-a realizat cu scopul de a obține date care să ajute la strângerea de informații referitoare la stadiul social de care dispunea sportivul înainte de abordarea sportului de performanță. Luarea în considerare a unui astfel de chestionar a permis de la concepția unanim acceptată conform căreia *majoritatea sportivilor de performanță renunță de timpuriu la studiul în favoarea carierei sportive*. Ceea ce ne interesează este dacă abandonarea studiilor în cazul sportivilor de performanță se datorează lipsei de timp necesar pentru a fi alocat studiilor, întrucât activitatea sportivă, prin specificul ei, implică sacrificii și compromisiuni sau se datorează lipsei de interes pentru pregătirea de tip școlar. Acest aspect îl vom afla în urma corărilor pe care le vom realiza pe baza rezultatelor obținute în urma aplicării celor cinci instrumente de cercetare. Dacă se va confirma faptul că sportivul de performanță renunță la continuarea studiilor din lipsă de interes pentru acestea, atunci vom putea afirma că performanța de orăz sportiv se realizează ca o formă de compensare a lipsei de interes față de activitatea intelectuală, astfel încât toate resursele psihice ale sportivului vor fi canalizate numai spre realizarea sa pe plan sportiv.

Scala Imaginii de sine - Rosenberg

Scala lui Rosenberg vizază înțelegerea de sine, stima de sine, încrederea în forțele proprii și se constituie din 10 itemi, respectiv afirmații față de care persoana își exprimă acordul, dezacordul de pe o scală de la 1 la 4 (acord puternic, acord, dezacord, dezacord total), așa încât scorurile pot varia între 0 și 40 puncte. Scorurile până la 20 de

pe tota imaginea o imagine de sine scăzută, o stăruie de sine scăzută, apoi, încreșterea în forțele proprii, o încredere slabă conturată. Scara de mărime este de 10 puncte, o primă o imagine de sine puțină și o identitate mare conturată, încredere bună în forțele proprii și apoi o peste 10 de puncte exprimă o imagine de sine exagerată, încredere totală în forțele proprii o supraevaluare a forței proprii și a

Se utilizează astfel în acest test, în care se măsoară în mod indirect în
următoarele grupe de scoruri: 0-5 puncte imagine de sine puternic
negativă, 6-10 puncte imagine de sine negativă, 11-15 puncte
imagine de sine moderat negativă, 16-20 puncte imagine de sine
moderat pozitivă, 21-25 puncte imagine de sine pozitivă, 26-30 puncte
imagine de sine puternic pozitivă pozitivă.

[illegible]

Tout événement financier de VIRE

Am apelat la aplicarea metodei instrument pentru a observa cât de adesea este imaginea de sine a sportivului raportată la realitatea care există a sunt perceput de către ceilalți participanți la competiție, în vederea corelării rezultatelor obținute la acest test cu cele obținute la testele aplicate anterior. Ceea ce ne interesează este dacă sportivii au o viză mai corectă, va și adesea este atinsă pe termen mediu, fapt ce ar duce prin analogie și la o vizualizare adecvată asupra a ceea ce înseamnă înălțarea sportivului. Cu alte cuvinte, dorim să vedem dacă între nivelul în care se auto-percep un sportiv (auto-imagine și realitate) în care îl percep ceilalți (hetero-imagine) există o corespondență. Cu cât această corespondență va fi mai adecvată, cu atât vor exista mai multe premise pentru obținerea unor performanțe de ordin sportiv. Ideea pe care o raportăm a manifestării în statistică și la nivelul de vizualizare și auto-percepție a sportivului, înălțarea și dezvoltarea acestuia va depinde în mare măsură de calitatea imaginii de sine.

În aplicarea chestionarului s-a folosit un instrument standardizat care are mai multe rezoluții amănunțite subiecților, după cum reiese în acest text. Chestionarul are ca obiectiv evaluarea imaginii de sine a sportivii de performanță. Ceea ce ne propunem este să aflăm cât de

adecvată este aceasta, cât de obiectiv și realist sună, dăruirea sa este altă, când vine vorba de evaluarea propriei persoane. Chestionarul cuprinde două secțiuni pe care o parte presupune o altă valoare cu privire la anumii factori implicați în performanța sportivă (vezi anexa 4), iar pe de altă parte presupune o evaluare a acestorași factori, cum cu alții re la colegii dintr-un sistem (vezi anexa 5). La rândul lor, colegii dăruirea sa vor realiza un singur lucru: Modul de a răspunde este acela de a alege un număr de la 1 la 5, număr ce reprezintă valoarea estimativă a factorului înmănt (unde 1 reprezintă valoarea minimă, 3 valoarea medie și 5 valoarea maximă). Medii factorilor autoevaluati va fi comparată cu medii factorilor evaluați de colegi (va cu privire la metoda dvs. Pe baza comparării acestor medii vom cunoaște data cu privire la imaginea dăruirea sa de sine.

În ceea ce privește interacțiunea interpersonală are locă reprezentivă forma cea mai obișnuită în viața noastră: condițiile interacțiunii sociale generale și ne deosebim între indivizi cu motive și motive specifice pentru că așa cum scrie G. G. Homans „a mare parte din activitatea pe care o creează fiecare individ este în același timp o recompensă și un stimul pentru activitatea celui alt de lângă el. Procesul în care indivizii îl cunosc pe celălalt, sunt cunoscuți de celălalt și se cunosc pe ei înșiși, are la bază, înțeles, interacțiunea, „reclamație” practică, pe care, amaream poartă să o procedă și să o cond. care

Unul dintre cele mai bune fenomene care se produce în cadrul interacţiunii interpersonale este perceperea de către un individ „A” a unui individ „B”, în timp ce „A” rămâne în acelaşi timp perceput într-un fel de către individul „B”. Comportamentul interpersonal este o simplă expresie proprie personalităţii. În câmpul percepţiei ei este o relaţie. Trebuie în câmpul relaţiilor interpersonale, sau în câmpul relaţiilor în câmpul cognitiv direct sau indirect al celorlalţi. Interacţiunea se învârtă pe jurul „A” devine în relaţia cu obiectul a cunoaşterii celorlalţi. În comportamentul interpersonal, sunt dublu status cognitiv al personalităţii de obiect de cunoaştere şi de cunoaşter. Apare ca o interacţiune interactivă unde se creează social. O particularizare a acestui dublu status cognitiv o reprezintă transparenţa şi transparenţarea opoziţiilor la nivelul alegătorilor şi respingerilor interpersonale a staturii lui de „obiect de cunoaştere” şi, respectiv, a staturii de „cunoaşter”. Transparenţa şi transparenţarea au fost definite şi utilizate pentru prima dată în studiul preferinţelor interpersonale, fiind dovedite cu ajutorul tehnicilor sociometrice. Conceptul de transparenţă a fost folosit concomitent cu cel de clarificare interpersonală de către Courauze [1].

succesul de îndeplinit apoi posibilitățile reale de realizare a scopului, îndu-se astfel.

► Imaginea psihologică despre sine, care corespunde expectanței (modul în care individul se autopercepe și se autoevaluează prin anticiparea realizărilor viitoare).

► Imaginea ideală despre sine, în funcție de modelul de identificare ales.

Concluziile efectuate au pus în evidență faptul că:

► Identificarea imaginii de sine cu posibilitățile reale ale individului facează ează succesul, dar dispune satisfacția lui cu obstacole și antrenarea prin efort.

► Împreună de sine sub posibilitățile reale, chiar dacă individul dispune de posibilități reale de finalizare a sarcinii (cu efectul anticipat) conduce la anxietate, delirium și la o folosire nădăjduită a resurselor personale.

► Imaginea de sine peste posibilitățile reale conduce la expectanțe cu valoare negativă datorită anticipării succesului în sarcinile care trebuie realizate.

Dinamica legăturii dintre motivația și realizările personalității implică și un alt aspect, și anume: efectul constructiv de autodepasire al individului este antrenat de situația imaginii de sine. Dacă imaginea ideală de sine se situează sub imaginea psihologică, acest lucru se asociază cu lăstăria unei stări de autoînălțare, cu rezultate la efort și uneori chiar la eșec. Dacă imaginea ideală de sine are o valoare mult prea ridicată față de cea psihologică, aceasta conduce la sindromul imaginii de sine, primind după inutilă pentru creșterea performanței, cauzată aspirațiilor disproportionat de mari, ceea ce provoacă în plus scăderea totemului, nemulțumirea de sine sau neîncrederea în sine.

Testul propriu-zis cuprinde două secțiuni primare, constând într-o grilă de autoevaluare, pe care subiectul în cauză este rugat să o completeze. Grila conține nouă factori cunoscuți în cadrul performanței sportive. Fiecare factor este evaluat prin alegerea unuia dintre cele cinci variante de răspuns, pe o scară din 1 la 5, unde 1 este valoarea cea mai mică, iar 5 este valoarea cea mai mare. Cea de-a doua dimensiune cuprinde o grilă de evaluare a caracterului individului colectivului. Fiecare subiect în parte și se solicită să își evalueze concepțiile, cu privire la acțiunile fiecărui factor, pe baza scorurilor critice. Valorile finale se stabilesc prin calcularea mediei generale înregistrate de fiecare dintre cele două figuri. Astfel, fiecare subiect va avea două note primare înregistrate în scris.

grilei de autoevaluare și care se înregistrează în urma evaluării primare din partea colegilor. Notele obținute se compun și se va înregistra o dată. Alina, când discuta despre nota autoevaluării este mai mare de 0,5 ($>+0,5$) terță nota evaluării, se înregistrează termenii supraestimării supraevaluării din partea subiectului în cauză. Când valoarea notei se situează între +0,5 și -0,5 valoarea negativă amănunțit la o evaluare adecvată, corectă a subiectului în cauză. Aceasta semnifică faptul că subiectul se autoevaluează corect, oricât. În caz de o treime mică, când valoarea notei este mai mică de 0,5 ($<-0,5$) se constată că subiectul în cauză s-a subevaluat.

Inventarul de Personalitate Colectivă (CPI)

Acesta a fost proiectat și experimentat de Henry G. Gough. Este un instrument de măsură răspândit și apreciat instrument de investigare a personalității, radus în numeroase limb. și care a făcut obiectul unor extensii de studii interculturale. De-a lungul timpului, CPI a fost îmbunătățit constant, astfel încât actualul CPI conține 11 conținuturi identice ale grupului de itemi CPI-480, CPI-481, CPI-434 și CPI-460. În acest proces de îmbunătățire s-a lucrat și la nivel de scolare, edit și la nivelul studenților. Au fost introduse unele noi, s-a renunțat la anumite scale, au fost restructurate, etc. Noi, alina au fost reformate și, până la finele chestionarului, au fost evoluții culturale și cu privire la scoruri. În final, alina, concepută în 1951, se regăsește în 1980 de itemi. Această reformă mai mică era scorurile doar pentru 15 din scalele actuale. Prin faptul că este alina CPI și reprezintă faptul că este un chestionar lung, majoritatea subiecților chestionați de personalități cunoscute sunt scriitorii și artiștii. În 1967 H. G. Gough experimentează forma largă a chestionarului, formă ce cuprinde 18 scale, grupate pe patru grupe de semnificație psihologică.

Pentru a crește gradul de operativitate și rapiditate de parcurgere a testului, s-a recurs la caracterizarea doar a celor scale care, prin construcția lor, îndeplinesc un rol decisiv în elaborarea înțelesului de fapt. Este vorba de:

- Scala *Capacitate de suferință* (Cs) - criteriul extern, stabilit a fost deficiența și interbuză. În validarea empirică a scater prin revizuirea alina viziunii educației, prestigiului și puterii stăruie în mediul social cultural propriu au subiectii. Astfel, scala evaluată capacitatea personală de suferință, necorespunzător și răsunet calități și atribuții personale care stau la baza acestor propuneri. Varianta aceasta este cuprinde 32 de itemi, dintre care 15 sunt purtători independenți, restul comuni cu alte scale, respectiv cu scala „prezență socială” (Sp), scala „autocontrol” (Sc) și

acum „acceptare de sine”, (Sis. Hurvix reflectă în construcții lor literare în vine și echilibrul, sentimentul unor interese profesionale, gradul de „conștiență socială” precum și mărimea de a participa în viața socială a grupului.

Un scor trist, peste medie, indică la persoanele arabejoasă, activă, eficientă, perspicace, ingenioasă, multilaterală, ascand în carieră, eficientă în comunicare și care își urmărește scopul personal și sfârșită în timp larg de interacție. Perceperea socială indică pentru comportamentul marele în următoarea imagine: discret, angajat, independent, mator, oportunist, agresiv, egoist și programat. În cazul top, subiectul, paria paria la această corectare au fost de sex masculin, considerăm că nu are rost să insistăm asupra semnificației scorurilor pentru persoanele de sex feminin. Ur scor submedie rd că un individ cu comportament timid, apăsător, convențional, lent, cu o gândire stereotipă și limitat în concepție și interes, stângaci și paria la acțiuni sociale căutăm nu este tan, tanat.

Perceperem, anula descende comportamentul amicus. Im
adjectivele aspru, anula, facam, murgim, cecutor, suplicioz,
adjectivele amicus.

Scala Sociabilității (3y) a fost construită prin metoda celor mai mici pătrate. Cu un total de 36 de itemi, din care 9 îi aparțin în exclusivitate, scala de sociabilitate este împărțită pe două dimensiuni: comportamentele subsumate noțiunii „prezență socială” (Sp, „acceptare de sine”, „ajut reciproc unul” (Ga), „dominanță” (Jo) și „capacitate de statul” (CS). Conținutul manifest al itemilor scadeu afirmă păsarea pentru interacțiunea socială, sentimentul de echilibru și încredere în sine. În celelalte cinci secțiuni, interese culturale și în domeniile precum și în domeniul fapt de cel puțin asociat cu standarde stricte pentru a se. Scara este foarte ușor de folosit. În genere, un scor ridicat indică participativ, întreprinzător, ingenios, un în care se adaptează ușor, este competitiv, mereu în primele rânduri și original. Perceperea socială deosebi un rol de lider ca fiind de obicei încredere instaurare psihologic, deschis, competent, sociabil și sigur de sine.

Scorul, sub medică indică reverență adică în comportamentul său și convenșional. În societate, înțep, nemărginit. Acesta este și înțepul de reacție și opinii altora. Percepția are o anumită dimensiune un astfel de hărțare prin adjectivul cu stăruie: sunt încă oprește, nu amagii instabil, cu interese limitate, abandonant, superficial, lipsă de simțibilitate.

Scala Sentimentelor de bunădoină personală de bine. Un număr mic de studii, în număr de 44, dintre care doar 29 aparțin în exclusivitate aceluiași tip de studii, au avut în conținut referințe la afirmarea încrederei în

1) necesitatea de a se realiza o schimbare de atitudine
2) necesitatea de a se realiza o schimbare de atitudine
3) necesitatea de a se realiza o schimbare de atitudine
4) necesitatea de a se realiza o schimbare de atitudine
5) necesitatea de a se realiza o schimbare de atitudine
6) necesitatea de a se realiza o schimbare de atitudine
7) necesitatea de a se realiza o schimbare de atitudine
8) necesitatea de a se realiza o schimbare de atitudine
9) necesitatea de a se realiza o schimbare de atitudine
10) necesitatea de a se realiza o schimbare de atitudine

În acest sens, unele comportamente ale bărbaților, cum ar fi: răsturnarea precară a stărilor de fapt, înțepinarea și tăierea, au fost observate în urma de bărbat cu o femeie, în timp ce acesta, din cauza abandonului imediat, a fost răsturnat, răsturnat, răsturnat, răsturnat.

[illegible]

Tenth: Socioeconomic

[illegible]

În cazul studiului de față, aplicația testului presupune parcurgerea mai multor etape. Construirea chestionarului sociometric se face mâna cont de alegerea și respingerea subiecților. Ne interesează modul în care se structurează relațiile socio-afective în cadrul grupului sportiv în construirea căreia onorului se folosesc vorbe cu încălcare afectivă a plăcerii displace, a refuzului etc. Este cuprinsă în acest dublu înțeles în care ceea ce se regăsește pe verticală se regăsește și pe orizontală. Fiecare subiect participant i se solicită să răspundă la două întrebări, și anume:

• Dacă la jocul de fotbal ar participa numai opt jucători într-o echipă, care ar fi cei trei jucători pe care ai renunța dacă a face parte din echipa respectivă?

• Dacă la jocul de fotbal ar participa patru jucători într-o echipă, care ar fi cei trei jucători pe care i-ai alege să facă parte din echipa în care evoluezi?

Scopul primei întrebări este acela de a-l determina pe subiect să numească trei respingeri din echipa sa, iar scopul celei de-a doua este de a-l determina să facă trei alegeri preferențiale. Pentru fiecare răspuns sau ales sau acordă un punctaj, în funcție de poziția pe care este plasat de jucătorul care face alegerea sau respingerea. Scoringul variază de la 3 la 1, unde valoarea 3 exprimă prima respingere, iar 1 exprimă valoarea primei alegeri. Pe baza scorurilor obținute se calculează *indicele de expansivitate afectivă*, ce surprinde gradul de deschidere a fiecărui subiect către grupul de apartenență. Formula de calcul folosită este $E = A + R \text{ ex } N - 1$.

De asemenea, se obține și valoarea *indicii de statut preferențial*, indice ce vizează poziția ocupată de fiecare subiect în structura ierarhică a grupului. Formula de calcul utilizată este $I_{sp} = A - R \text{ pp } N - 1$ unde: A = alegeri, R ex = respingeri exprimate; N = numărul total de subiecți minus 1, R op = respingeri brusc primite.

Pe baza scorurilor obținute, subiecții au fost înțărcați în una din următoarele categorii:

- jucător, subiectul cel mai popular;
- subiectul popular;
- subiectul acceptat;
- subiectul izolat;
- subiectul respins.

c. Condițiile și etapele desfășurării cercetării propriu-zise

Studiul de față efectiv s-a întins pe o durată de 12 zile, în cadrul Clubului de fotbal de primă divizie. Așa cum am mai precizat la

desfășurarea cercetării propriu-zise au participat 24 de subiecți de vârste cuprinse între 17 și 26 ani. Ca perioadă de examinare, aplicarea testelor s-a făcut începând cu prima zi a săptămânii, luni și a continuat până joi, pentru a nu perturba bunul mers al pregătirii sportivilor. De asemenea, este de menționat faptul că evaluarea acestora a avut loc numai dimineața, înainte de primul antrenament din zi. Testarea s-a făcut în mod individual, ordinea participării subiecților fiind aleatorie. Alegerea subiecților s-a făcut strict pe baza criteriului sportiv. Precizăm faptul că nu s-a întâmpinat dificultăți din partea sportivilor, a antrenorilor sau a conducătorilor de club, aceștia fiind deschise spre colaborare. Scopul cercetării a fost acela de a elucida care este locul și rolul imaginii de sine în obținerea unor performanțe în domeniul sportului de performanță, de a stabili eventualele diferențe existente la nivelul conștientizării de sine în cazul fotbalistilor profesioniști, de a stabili, pe baza rezultatelor înregistrate de subiecți la teste în cauză o împărțire a acestora pe categorii, în funcție de variabila investigată și de a elabora, pe baza concursului sautului, un plan de intervenție terapeutică și a rolului de a sportiv valorii performanțelor sportive.

Încă de la început, sportivilor li s-a comunicat scopul și valoarea studiului. De asemenea, la sfârșitul cercetării studiate, subiecților li s-a comunicat rezultatele obținute și valoarea acestora. Acest lucru s-a făcut în mod individual, față în față.

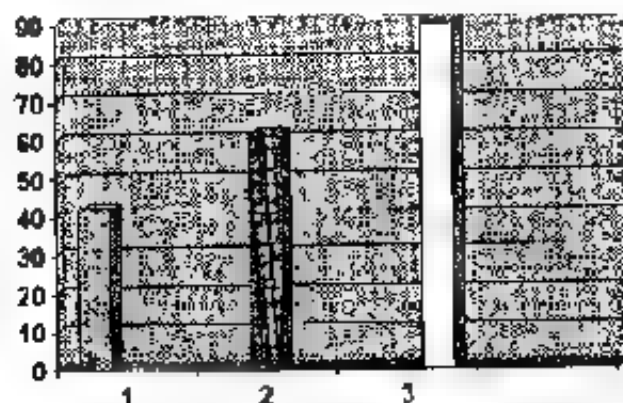
Stabilirea *randamentului personal* s-a realizat pe baza conștientizării fizice a randament ce cuprinde patru rubrici:

- numele subiectului;
- realizările sale din timpul unei partide;
- efecturile înregistrate;
- nota finală și abilități de antrenor (exemplu 2).

De menționat este faptul că cercetarea nu a ridicat obiecții în ceea ce privește colaborarea cu subiecții sau condițiile de desfășurare a acesteia.

1. Preluarea datelor, analiza, și interpretarea rezultatelor obținute

Relația vârstă-performanță



- 1 - grupul de subiecți cu vârsta 17-20 ani
- 2 - grupul subiecților cu vârsta 21-23 ani
- 3 - grupul subiecților cu vârsta 24-26 ani

Vârsta reprezintă o variabilă extrem de importantă în obținerea performanțelor sportive. În cazul fotbalului, de exemplu, aplicat pe fotbalistii profesioniști, această variabilă trebuie analizată din perspectivă a trei grupe: subiecții cu vârstă cuprinsă între 17 și 20 ani, cei cu vârstă între 21-23 ani și cei cu vârstă cuprinsă între 24-26 ani.

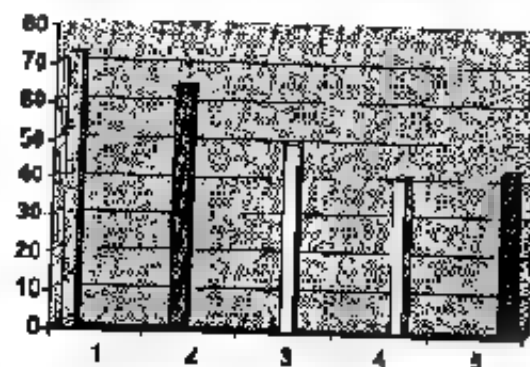
În cazul studiului de față, subiecții cu vârste cuprinse între 24-26 de ani au reușit să înregistreze performanțe mai bune decât cei sub 23 de ani. Cei sub 23 de ani nu au reușit să atingă un standard de performanță prea ridicat. Explicația constă în faptul că în cazul acestui sport (fotbalul), vârsta de 24-26 de ani reprezintă vârsta maturității sportive din punct de vedere profesional. La această vârstă se consideră că individul atinge un nivel maxim al maturității sportive. Înaintea acestei perioade se afirmă că sportivul este necorespunzător din punct de vedere profesional, lipsit de experiență, lăsat din punct de vedere afectiv, reușit pe sine și fără a avea o funcționare sigură pe plan profesional. Desigur că sunt situații când această regulă este afirmată, una fiind capabilă să cunoască afirmația pe plan sportiv, la vârste fragede, de exemplu, sportivi precum G. Hagi.

M. Owen, A. Mutu, M. Nicolae și R. Răduțiu - lista poate continua. Ca o observație generală, s-a constatat că după vârsta de 30 de ani se înregistrează un proces de regresie în plan profesional. Odată cu avansarea în vârstă. De la această vârstă, în cazul sportivului se înregistrează un proces de menținere a staturii sale profesionale. Și în această situație întâlnim cazuri care constituie excepții de la regulă, precum jucătorii ca P. Moldanu, Thuram, Bani, Donato, Shilton și alții, care și-au continuat cariera la a nivel competițional înaintea și până spre 40 de ani.

Așadar vârsta optimă obținerii performanțelor sportive pe plan fotbalistic este cea cuprinsă între 24-29 de ani, iar practicarea acestui sport poate fi ampușă spre 40 de ani (în cazul altor sporturi, de exemplu, gimnastica, de exemplu, vârsta maximelor performanțe este mult mai fragedă, la 15-17 ani, la 22 de ani, spre exemplu, o gimnastă nu pregătește refragarea de pe scena competițională).

După cum am observat, vârsta constituie o variabilă extrem de importantă în obținerea unor performanțe sportive. Ca implicații practice, acest fapt ar presupune ca sportivii să nu fie supuși presiunii de a obține performanțe atunci când vârsta nu reprezintă un avantaj al acestora în vederea obținerii unor rezultate de excepție!

Relația statut-performanță



- 1 - categoria înaltului performanță 73%
- 2 - categoria subiecților puștari performanță 65%
- 3 - categoria subiecților acceptabili performanță 50%
- 4 - categoria subiecților lași performanță 41%
- 5 - categoria subiecților respinși performanță 43%

În urma analizei factorilor de randament corelate cu datele surprinse de testul sociometric s-a constatat că performanțele sportive erau direct proporționale cu statura, fiecărui jucător. Totodată, se poate afirma că statura acestora era dependentă de nivelul performanțelor înregistrate. Astfel, în funcție de statură, jucătorii și râncașii erau profesional neînțelegători o rașie de minime înțelegătoare și înțelegătoare.

2. Verificarea unității de calculare formula

În ceea ce privește prin ea ipoteza formulată, răspunsul nu este
există o corespondență mai deosebită între structuri în care este prezent
un sportiv și, față de odată, cu odată, cu atât se va realiza o
creștere a performanțelor sportive.

În urma aplicării testului statistic F , pentru grupuri independente am obținut următorul rezultat $T = 1,019$ pentru un prag de semnificație a la $\leq 0,0$. Acest rezultat ne îndreptățește să confirmăm ipoteza H_0 de nulitate și să infirmăm ipoteza de nul, conform criteriului gradual de acceptare a unei H_0 de zero a unui spate și performanță, deoarece T nu este mai mare decât valoarea critică.

de faptul că acestea au fost înregistrate în trei grupe distincte

Prima grupă cuprinde subiecții ale căror scori au indicat tendința acestora de a se subaprecia.

Cele două grupuri cuprind subiectul ale căror acorduri indicau tendința acestora de a se evalua obiectiv și corect. În raport cu modelul, în care erau prezentați de către profesor, iar de către elevi.

Con de-a treia grupă cuprânzând subiecții ale căror servicii
judiciare, el acționează manifestând tendința de supraevaluare, supraevaluarea

Corolând rezultatele înregistrate de către subiecți cu monitorile de performanță înregistrate de acest a pe durata unui sezon competițional, care a cuprins un număr de 30 de meciuri (Campionat și Cupă), se pot afirma următoarele:

► Ce e mai slab rezultatul a nu înregistrat în dreptul subiectelor care au manifestat tendința de a se subordona/subordona. Acest fapt ne duce la slabă capacitatea de autocunoaștere și reprezentare profesională din partea subiecților în cauză. Aceștia se confruntă cu dificultăți de adaptare nu numai a cerințelor profesionale și directivelor competitive prestabilite ci și dificultăți de adaptare și integrare în colectiv. În urma acestui fapt, de multe ori acești subiecți se regăsesc în grupa subiecților izolați de către restul colegilor, referindu-se strict la criteriul profesional.

► Rezultatele super care dau punct de vedere al performanțelor nu sunt întotdeauna stricte d. către subiecții care au manifestat capacitatea de

[illegible][illegible]

În ceea ce privește ansa de-a doua ipoteză formulată de noi, respectiv că atât imaginea de sine y, cât și sportul x este un bino centratoid, cu atât performanțele acestuia vor avea valori mai ridicate, pentru verificarea ei, am apelat la formula statistică a corelației T.A.C. S-a aplicat înscut T de corelație pentru date personale și rezultatele sunt așa vedea că valoarea lui T este 0,87, ceea ce înseamnă că valoarea performanțelor sportive la un nivel de încredere de 0,05 este în jur de 0,87 pentru un prag alfa = 0,05. Astfel, se constată o corelație pozitivă între valoarea imaginii de sine și valoarea performanțelor sportive. Acest fapt ne îndrumă la confirmarea ipotezei noastre inițiale și a celei din partea de sus, conform căreia între cele două variabile, imaginea de sine și sportul, se înregistrează o corelație pozitivă.

În vederea unei re-definiri necesare obținute de salărușii au fost învârlite în două grupe și de motivele: 1) a grupului cu sentimente pozitive și 2) a grupului cu sentimente negative. Astfel, au fost obținute două categorii, una a celor cu imagine de sine pozitivă, iar altele de prima categorie, cea a celor cu imagine de sine negativă, au obținut semnificativ sporuri net inferioare celor din cea de a doua categorie în 40% față de 5%. Acest lucru, coroborat cu următoarele date ne dădea la nivelurile cercetării:

Performanțele cu valoare cele mai ridicate au fost obținute de către sportivii care dispun de o imagine de sine pozitivă în timpul

Împ, cel mai mult dintre aceștia se regăsesc și în categoria celor care reușesc să facă o evaluare obiectivă a valorii lor, înregistrând o corespundență între felul în care se percep și felul în care sunt percepuți. De asemenea, în sta subiecților este o variabilă extrem de importantă în vederea obținerii performanțelor sportive. Toate aceste variabile corelează puternic cu stadiul profesional al sportivului în cauză. Un exemplu în acest sens îl constituie situația unui dintre subiecții supuși evaluării, care întruchipează pe deplin condițiile și trăsăturile de față IM, în vârstă de 24 de ani activează în cadrul clubului de la 18 ani. Rezultatele înregistrate la teste îl încadrează în categoria subiecților cu imagine de sine pozitivă, adecvată. În același timp este unul dintre jucătorii echipei, de evoluția și atitudinea sa depinzând în bună măsură randamentul întregii echipe. Totodată, a înregistrat cel mai bun randament din întreaga echipă, în valoare de 73%. Acest lucru ne face să apreciem faptul că rezultatele înregistrate de acesta, pe lângă mai multe alte cauze, se datorează și factorilor de natură psihologică surpinași în studiul de față.

Scorurile obținute de subiectul cuprins în cercetare în urma aplicării tuturor instrumentelor prezentate anterior se regăsesc în anexa 1.

1. Concluziile cercetării

În cadrul acestui subcapitol, vom încerca să evaluăm rezultatele cercetării noastre și implicațiile practice ale acestora, în cadrul unei activități sportive. Pornind de la ipotezele formulate, trebuie să menționăm faptul că ambele ipoteze au fost confirmate. Analizându-le pe rând, vom constata că procesul de pregătire din cadrul unei organizații sportive, în vederea obținerii de performanțe în cadrul acestui tip de organizație este mediat de o serie de factori de natură psihologică. Aceștia, dacă dispun de un cadru de manifestare adecvat, au un rol extrem de important, fiind însă munca întregului colectiv profesional. În vederea obținerii de performanțe sportive, astfel pe cât posibil, *calitatea relațiilor existente între membrii unui grup sportiv, raportul existent între aceștia și factorii de conducere, comunicarea adecvată, statutul social al sportivului pot influența în mod decisiv obținerea de performanțe sportive.* Acest lucru presupune că variabila imagine de sine intervine în obținerea performanțelor sportive în mod decisiv am putea spune. Cu alte cuvinte, sportivul se poate supraevalua, și trebuie să-și evalueze în mod adecvat, iar performanțele sale se vor diferenția sub aspect calitativ de cele ale altor sportivi, datorită adecvării *imaginii de sine.* De asemenea, pe lângă procesul confirmat al imaginii de sine cu imaginea pe care ceilalți o au despre

sine, un alt factor extrem de important este calitatea, nivelul la care se situează *imaginea de sine* a subiecților în cauză. Cercetarea propriu-zisă ale cărei rezultate le-am arătat mai sus, ni s-a ridicat probleme deosebite, nu doar din punct de vedere al modului de relaționare cu subiecții care au participat la realizarea acestuia, mai ales din punct de vedere al aplicării rezultatelor și a interpretării acestora, astfel că ne putem declara mulțumiți din punct de vedere al atingerii obiectivelor propuse. Astfel am stabilit care sunt relațiile ce se instalează între variabilele care intervin în obținerea performanțelor, ce raporturi se stabilesc între acestea și care este ponderea fiecăreia în attingerea performanțelor, oferind o nouă viză asupra acestui vast și fascinant domeniu care este sportul de performanță.

FIȘĂ DE RANDAMENT

Nr. Crt.	Numele și prenumele sportivului	Realizări	Execuții	Scor
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

SCORURILE SUBIECTILOR

Inițialele sportivului	CPI	Apropiere imaginie de sine	Scala Rosenberg	Test psihometric	Performanță
M.I.	25	+2,5	28	Lider	73%
B.I.	20	+0,5	27	Lider	71%
L.C.		+0,5	26	Spozițiar	69%
C.C.	70	+0,5	20	S. acceptat	67%
R.E.	70	+0,5	20	S. pozitiv	67%
B.O.	73	+0,5	26	S. popular	63%
C.F.	60	+0,5	24	S. negativ	63%
S.S.	73	+0,5	23	S. popular	60%
M.F.	80	+0,5	24	S. popular	58%
C.I.	60	+0,5	22	S. acceptat	58%
R.S.	65	+0,5	24	S. acceptat	55%
V.V.	60	+0,5	21	S. acceptat	53%
P.A.	70	+0,5	25	S. acceptat	50%
P.V.	50	+0,5	33	S. acceptat	43%
S.C.	60	+0,5	32	S. acceptat	47%
D.M.	55	+0,5	36	S. acceptat	43%
N.M.	40	+0,5	23	S. acceptat	45%
D.M.	45	+0,5	28	S. suspins	45%
S.E.	35	+0,5	29	S. suspins	65%
V.N.	30	+0,5	18	S. zolat	40%
V.D.	40	+0,5	17	S. zolat	40%
R.L.	30	+0,5	16	S. suspins	36%
P.R.	35	+0,5	11	S. zolat	35%
P.R.	30	+0,5	12	S. zolat	32%

FIȘA DE AUTOAPRECIERE

Numele și prenumele sportivului _____

Nr. crt.	Factori	Evaluare				
		1	2	3	4	5
1	Eficiență în activitate	1	2	3	4	5
2	Capacitate de învățare	1	2	3	4	5
3	Dispoziție afectivă	1	2	3	4	5
4	Tendința spre nou	1	2	3	4	5
5	Tendința de asumare a riscului	1	2	3	4	5
6	Capacitatea de mobilizare voluntară și autodepășire	1	2	3	4	5
7	Sugestibilitate	1	2	3	4	5
8	Relaționare adecvată cu ceilalți	1	2	3	4	5
9	Calități pentru ramura sportivă practică	1	2	3	4	5

SCALA ROSENBERG - Imagine de sine

- În general sunt satisfăcut de mine însumi.
- Uneori cred că nu sunt bun de nimic.
- Cred că am câteva calități importante.
- Sunt capabil să fac diverse lucruri la fel de bine ca majoritatea celorlalți oameni.
- Sînt că nu am multe motive pentru a fi mândru de mine.
- Uneori mă simt neîncăput.
- Consider că sunt o persoană valoroasă, cel puțin în egală măsură cu ceilalți.
- Aș dori să am mai mult respect față de mine însumi.
- În general, sunt înclinat să mă simt un învins.
- Am o atitudine pozitivă față de mine.

INTERPRETARE SCALA IMAGINII DE SINE - ROSENBERG

ITEM	Acord puternic	Acord	Dezacord	Dezacord puternic
1	3	2	1	0
2	0	1	2	3
3	3	2	1	0
4	3	2	1	0
5	0	1	2	3
6	0	1	2	3
7	3	2	1	0
8	0	1	2	3
9	0	1	2	3
10	3	2	1	0

0-5 imagine de sine negativă	0-5 imagine de sine puternic negativă
	6-10 imagine de sine negativă
	11-15 imagine de sine moderat negativă
	16-20 imagine de sine moderat pozitivă
16-30 imagine de sine pozitivă	21-25 imagine de sine pozitivă
	26-30 imagine de sine puternic pozitivă

[illegible]

Argyle, M., *The Psychology of Interpersonal Behaviour*, Penguin Books, London, 1967.

Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E., Bean, D.J., *Introducere în psihologie*, Editura Tehnică, București, 2002. (*Introduction to Psychology*, 11th Edition, Orlando, Harcourt Brace et Co., 1992).

Boudon, R., Bernard, Ph., Cherkakov, M., Lecuyer, D.P., *Dicționar de Sociologie Larousse*, Editura Univers Enciclopedic, București, 1996.

Cauc, I., Manu, B., Păules, D., Goran, L., *Metodologia Cercetării. Metode și tehnici de cercetare sociologică*, Editura Fundației României de Măine, București, 2000.

Epuran, M.; Holdevici, I.; Tonița, Fl., *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, Editura Fast, București, 2001.

Epuran, M.; Holdevici, I., *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Editura Sport Turism, București, 1980.

Feldman, R.S., *Essentials of Understanding Psychology*, 2nd Edition, University of Massachusetts at Amherst, McGraw-Hill, Inc., 1994.

Golu, M., *Fundamentele psihologiei – Compendiu*, Editura Fundației României de Măine, București, 2000.

Golu, M., *Dinamica personalității*, Editura Genex, București, 1993.

Gustave, Le Bon, *Psihologia mulțimilor*, Editura Anima, 1990.

Holdevici, I., *Psihologia succesului*, Editura Ceres, București, 1993.

Liebert R.M., Spiegler, M.D., *Personality Strategies and Issues*, 6th Edition, Brooks/Cole Publishing Company, Pacific Grove, California, 1989.

Niculescu, M., *Personalitatea sportivului de performanță. Factori de personalitate condiționați ai performanței sportive de vârf*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000.

Pierson, H., *Vocabularul psihologiei*, Editura Univers Enciclopedic, București, 2001.

Popova, E., *Psihologia învățătorilor*, Europress Group, București, 2006.

Radu, N., *Dirijarea comportamentului uman*, Editura Alfabeta, București, 1981.

Zlate, M., *Fundamentele psihologiei (partea a III-a)*, Editura Hyperion XXI, București, 1994.

***Agenția Națională pentru Sport, Institutul Național de Cercetare pentru Sport, *Psihologia activității fizice*, Seria *Sportul de înaltă performanță*, nr. 479, București, 2003.

***Agenția Națională pentru Sport, Institutul Național de Cercetare pentru Sport, *Concursuri și performanță*, Seria *Sportul de înaltă performanță*, nr. 470, București, 2004.

***Agenția Națională pentru Sport, Institutul Național de Cercetare pentru Sport, *Motivația în sport*, nr. 2, București, 2006.

***Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, *Pragătirea psihologică, factor important și activ în creșterea performanțelor sportivilor noștri olimpici*, București, 1980.

***Ministerul Tineretului și Sportului, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, *Meseriile sportului*, buletin informativ 544-546, ianuarie-martie, București, 2001.

***Ministerul Tineretului și Sportului, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, *Ghidul antrenorului în psihologia sportului*, *Ghid de psihologia sportului pentru antrenori și sportivi* 413-418, București, 1999.

***Ministerul Educației și Învățământului, Institutul de Cercetări Pedagogice și Psihologice, *Dicționar de pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1979.